别让受害者心态害了你

李宗厚◎著

有一种伤害叫『受害者心态』

有一种偏执叫『你负了我』

有一种治愈叫『多读书』



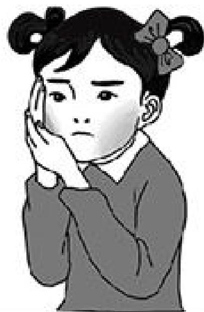
我没房子都是父母无能，
落到这般田地，
都是父母没有关系网，
没有安排好工作。
还有房价就知道涨涨涨，
也不知道管管……



我对你那么好，
一个人的青春有几年？
背叛我就是“渣”，
伤害我就是“渣”，
对我不好就是“渣”。



你欠我的，
你全家都欠我的，
你需要照顾我，
同情我，
安慰我！！！



受害者心态
就是生活抽自己的一记耳光，
总有刁民想害朕，
必须格式化删除。

江苏人民出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



我没房子都是父母无能，
落到这般田地，
都是父母没有关系网，
没有安排好工作。
还有房价就知道涨涨涨，
也不知道管管……



我对你那么好，
一个人的青春有几年？
背叛我就是“渣”，
伤害我就是“渣”，
对我不好就是“渣”。



你欠我的，
你全家都欠我的，
你需要照顾我，
同情我，
安慰我！！！



受害者心态
就是生活抽自己的一记耳光，
总有刁民想害朕，
必须格式化删除。

别让受害者心态害了你

李宗厚◎著

有一种伤害叫『受害者心态』
有一种偏执叫『你负了我』
有一种治愈叫『多读书』

江苏人民出版社

版权信息

别让受害者心态害了你/李宗厚著.—南京：江苏人民出版社，2016.8

ISBN978-7-214-19333-9

Ⅰ．①别…　Ⅱ．①李…　Ⅲ．①成功心理－通俗读物　Ⅳ．①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第212407号

作　　者：李宗厚

责任编辑：朱超

封面设计：异一设计

出版发行：凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

出版社地址：南京市湖南路1号A楼

目录

版权信息

前言 真正让你痛苦的，是自己的受害者心态

你是“受害者天堂”的座上客吗

1.总觉得别人都过得比你好

2.总觉得全世界都亏欠你的

3.觉得世界充满了虚伪、欺骗与黑暗

4.问题都是你们的，美德都是我的

5.自己常有理，可以安心做坏事

6.排排坐，分享凄惨故事会

7.混不出名堂活不出幸福总是怨天尤人怪制度

8.总担心自己没面子

“受害者心态”的心理根源

1.不能便宜了别人，见不得别人比自己好

2.一棍子打死一船人：天下男人没一个好东西？

3.谁的生活都有伤疤，别太把自己当回事儿

4.把自己想象成雄踞道德高地上的“王者”

5.只许别人百般好，不许别人一次差

6.致力于向别人索要存在感

7.太看重结果，而不懂得享受过程

8.别人都可以吃苦，凭什么你不能

“受害者心态”毁害你的几种方式

1.感觉“他人即是地狱”，除了上帝所有人都欺负你

2.扼杀你的积极性，变成“活死人”

3.变成一个“尽责感”缺失的蠢货

4.让有“托付心理”的女人毫无安全感

5.明明豆腐心，为何偏偏刀子嘴

6.你自己混得不好，非说人家“有钱人”挡道

7.受害者心态让你成为“恶富集”

8.让你衰到没朋友，差到不可救

角色转换练习，从“受害者”变身“掌控者”

1.从被迫者到主动者——请确保你的每一次付出都心甘情愿

2.从不好意思者到直性者——“中国式好人”一点都不快乐

3.从逃避者到挑战者——困难不会因为你穷叨叨就自动消散

4.从受害者到征服者——把羞辱你的“贱人”，变成生命的贵人

5.从毒舌者到口吐莲花者——改变你的说话习惯，就能讨人喜欢

6.从抱怨者到睿智者——每一个问题背后都有特定原因，弄明白再抱怨也不迟

7.从偏见者到客观者——不要随意指责别人的生活

8.从敏感型人格到潇洒型人格——简单就能不受伤

9.从报复型人格到包容型人格——别把大好时光浪费在怨恨上

情绪控制练习，主动出击，拯救“情绪困兽”

1.幸福的人，一定是懂得管理自己的情绪的
2.决定你喜怒哀乐的不是事情本身，而是你看待事情的态度
3.不要被情绪“强奸”后，还继续为它“下崽”
4.不要为自己控制不了事情，无谓地纠结难过
5.致力于解决问题，就会自我感觉美美哒
6.你现在看起来要命的事，一年后根本不是事
7.不是生活让你难过，是你自己让你难过
8.别让肉眼继续欺骗你，你有多少次误会了朋友
9.给情绪设定“红黄绿灯”

改变你的思维方式，推倒思维里的“倒霉墙”

1.启用“自我意识”这把钥匙
2.推翻“统一思维”：妄图全世界和自己保持高度统一
3.推翻“索债心理”：我怎么对你，你就该怎么对我
4.推翻“自恋思维”：适度自恋是女神，过度自恋是女神经病
5.推翻“暧昧思维”，力不从心时请用最直接的方式拒绝
6.树立“过事”思维：朋友之间，总是要“过事”的
7.树立“辩证思维”：你眼里任何光鲜的生活，都有阴影
8.树立“自责思维”，学会凡事先从自己身上找问题
9.有时候，不知道是一种自我保护

改变你的心智模式，让乐观成为自然

1.你的人生价值排序决定你的生命感受，请矫正它
2.养成正性思维模式，凡事都往好处想
3.多使用正面积极的字眼，你嘴里说出来的话代表了你的人生
4.养成对自己说“说不定是好事儿呢”的习惯
5.其实凡事都有转机，且看你等得起等不起
6.幸福的人，并不是手里都攥着一把好牌
7.“毛色相同的鸟聚成一群”，和你糟糕的朋友圈断舍离
8.主动求新求变，生活的魅力在于通往玫瑰园的路上
9.不敢的人都活成什么样？衰得没人样

闪电“除害”行动，只需“一次”就能够

1.为什么那些看起来在笑的人，却纷纷哭着离去
2.每个人内心都住着一个永久长不大的孩子
3.痛快哭一次，让心中藏匿的老巫现原形
4.出走一次，展示你自由的羽衣
5.发脾气一次，激发对自己的“尽责感”
6.做一次减法，减出一身轻盈
7.隔离一次，别在朋友圈里撕，让心碎了一地
8.和自己对着干一次，不是别人龌龊，是你自己不磊落
9.重要的事情说三遍：你混得不好，全是你自己的问题

前言　真正让你痛苦的，是自己的受害者心态

有人说：如今的中国，遍地是戾气。这种戾气，不是一个抽象的词，你时刻能感受到它的存在——弥漫于网络跟帖中，夹杂在街头巷尾的闲聊中，深嵌在许多新闻事件中，甚至就隐藏在你的潜意识中。

一个十几岁的少年向我倾诉，他很苦恼，他的妈妈不懂她。他对成人世界充满恐惧。我问他每次觉得妈妈不懂时你把自己的想法告诉她了吗。他理直气壮地说没有，她是我妈妈，应该懂我理解我，为什么别人家的小朋友的妈妈会那么理解孩子而自己的妈妈不能够。我告诉他：孩子，你要用最嘹亮的声音把内心真实的意愿表达给全世界，而不要让他们猜心。即便是最亲密的人，也没有义务天生懂你。

一个二十几岁的小伙子向我鸣冤，他一肚子才华，苦于遇不到伯乐，混到现在还是个Loser，钱都被那帮有钱人赚走了，机会都让别人捷足先登了，回头一想，自己原本就输在了起跑线上，爹娘没本事没钱没势手里没有资源如何能升迁？这辈子恐怕是没什么指望了，真希望现在能来一场战争，重新洗牌，这样他就能混个一官半职的了。我说，就你这幅抱着智能机当“奶瓶”一天到晚只知道在微信上点赞耍贫凑热闹的，生到哪朝哪代你都是个小瘪三下三烂。古今中外从来没有一份工作叫钱多活少离家近。你自己混得不好，关人家有钱人什么事？有钱人的钱也都是自己赚来的，不是大风刮来的。

一个三十大几的姑娘给我唠叨，天下男人没一个好东西！这个世界坏透了！我反驳她说天下那么多男人，你才经历了几苗人？哪有资格定论天下男人？即便是你所经历的那几人，换到别的姑娘手上，不都是挺好的男人么？三十几岁，你才去过几个地方，就说全世界都不好了？不要一棍子打翻一船人！

一个六十多的老阿姨向我絮叨，她的子女不孝，她很生气，人都说养儿防老的，生孩子不就是为了将来养老的？现在她身体不好了，谁知道这帮小兔崽子没有一个能好好侍候她的，早知道这样就不生养他们了。我听得真是心惊胆战的，她的女儿和我是好友，这闺女挺孝顺的了。“我当初生养孩子就是为了老了他们能回报我以同等程度的爱与体贴”，按这种逻辑，我们一出生就背负着偿还不完的情债。

一个七十多的老大爷念念碎，时代对不起他，他生不逢时，那个时代没吃没喝还有战乱的，现在的年轻人多好哇，还这么不知足，他看了就生气。我说各个时代有各个时代的特点与苦难，都得担当，都得接受。时代不欠任何人的。

这两年，所有人都在抱怨雾霾，各种段子满天飞，论起责任，都是

别人的事，富人的事，政府的事，制度的事，时代的事，没“我”一点事。你们统统都对不起“我”，都欠“我”安全的食物新鲜的空气洁净的水源。我说：那我们一起为环保而行动吧，我们挎着竹篮买菜不用塑料袋，我们结婚过年不放鞭炮，我们每周少开一天车……行吗？可是他们个个都把头摇得像拨浪鼓似的，霸气十足地反问“凭什么”！

是的，凭什么？

你什么都不说，坐等着全世界来“懂我”。凭什么？

你什么都不做，就等着富贵找上门。凭什么？

你什么都不改进，就等着爱人哈着你。凭什么？

你什么都不想改变，却要求全世界为你而改变。凭什么？

你放任自己的自私与贪婪，向自然肆意掠夺，不为子孙后代留后路，吃饱喝足回过神来开始问责制度和政府。凭什么？

……

这些，就是现代人的神逻辑！

在这些神逻辑的牵引下，他们来到了“受害者天堂”——一个受害者最容易最乐意去的地方。大家聚集在那里，彼此比惨，哀叹，抱怨，安抚，然后觉得人生真是这样，世界就是这么坏。

受害者天堂里呆着舒服，实则是人间地狱。你徘徊在这里注定是个悲剧。

“问责模式”让你不进步。有着受害者心理的人的问责模式是“问题都是别人的，美德都是我的”，既然问题都是别人的，那他们只负责抱怨好了，不需要任何反省，不需要任何提高和改进，那就一直抱怨和受害下去。

“索债心理”让你不幸福。每一个“受害者天堂”里的人，都有不同程度的心理失衡，总觉得世界和他人亏欠了自己，于是产生了深深的“索债心理”——我对你们那么好，你们却如此虐待我。索债不成，就愤懑怨恨。殊不知，忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼。想不通这一点，你永远苦恼。

受害者心态似乎是一个普遍心态，一场考试或考核，无论程序多么公平、制度多么规范，落选者总会以“我很倒霉”，甚至“必有黑幕”的受害心态来看待这场考试，感觉其后必有一双罪恶的双手在操纵着一切。一项新政或改革，即使平衡了各方利益、照顾到了弱者利益，舆论总会站在受害者立场来苛责这项改革，臆想着存在一个剥夺利益者。

未来学家托马斯·弗里德曼在《世界是平的》一书中说："二十一世纪的核心竞争力是态度与想象力，而保存我们最好的想象力必须是心怀谦卑。"弗里德曼的预言告诉我们，积极的心理态度已经成为新世纪比黄金还要珍贵的最稀缺的资源，是个人决胜大未来的最为根本的心理资本，是职场和市场最核心的竞争力，是人生和家庭最精彩的幸福力！早一天脱离"受害者天堂"，早一天积极行动，勇于改变，就能早一天到达幸福成功的彼岸。

你是“受害者天堂”的座上客吗

不快乐的时候，不幸福的时候，你觉得世界是不公平的，自己是不幸的，人间充满了太多问题，每个人身上都有那么多毛病，你开始悲伤、抱怨、嗔怨……于是你来到了“受害者天堂”——一个受害者最容易最乐意去的地方。大家聚集在那里，彼此安抚，比惨，然后觉得人生真是这样。

1.总觉得别人都过得比你好

一提到别人的工作，你总是“哇”地一声，点赞点得手发抖！

哇，你是老师啊，那太好啦，一年有两个假期！

哇，你是海员啊，那太好啦，整天可以漂流在蔚蓝的大海上！

哇，你是公务员啊，那太好啦，你手捧铁饭碗一辈子不用愁！

哇，你是老板啊，那太好啦，你可以随便雇别人帮你赚钱享受大富大贵啦！

哇，你是农民啊，那太好啦，现在农民的待遇也提高了，你名下有地多牛掰！

哇，你是农民工啊，那太了不起啦，现在会点手艺的民工都比白领挣得多！

……

就像这样，提及别人的工作和生活，你赞到根本停不下来，你觉得普天之下谁都比你过得好，谁都比你命好，天下就属你最不幸，最可怜。

这样的你真的好可怜。我可怜你，不是因为你真像你自己想象的那么惨，而是你是“受害者天堂”里的不幸一员，总觉得别人都比自己活得好，这是受害者天堂客的第一大标签。

在受害者天堂里，活跃着一大帮“倒霉吹”的。他们总吹自己不行，总觉得别人都比自己能。

去年冬天，最寒冷的那个夜晚，我接到了波波的电话。她说自己活得好难。

经济形势不好，老公单位效益下滑，降薪了。

婆婆去年得病，身体不好，她自己看孩子，哪里都去不了，这不，熊孩子又闹着吃葡萄，她连和我打个电话都不得清净。

还有，她网购了一些日用品，明明没有收到，可是追责起来还被客服凶了，说电脑跟单记录上明明显示本人签收。

另外，老公没心没肺的，这么晚了，也不回家帮她搭把

手，还要参加单位的聚餐。

波波没完没了地说着，作为她信得过的老友，我就安安稳稳地听着，安慰着。

说个差不多了，她开始总结陈词：“我觉得自己活得好难，别人咋都比我强呢！”

我一时不知如何安慰她，她已经摆出了这么多命不好的事实证据，可谓铁证如山，说她命好她恐怕不会接受，附和她说她命不好又太缺德。所以，我只好用一句永远不会出错的话来抚慰她受伤的小心灵：慢慢地，就好了。

波波是受害者天堂客的一个缩影，在受害者天堂里，大家叽喳得最多的一句就是“天下就数我不好，别人都比我好”。

这当然是假想出来的，你之所以认定别人都比你好，最主要的原因在于你主观上把别人的生活完美化。事实绝对不是这样的。以我开头所列举的那些职业形态为例，教师职业是每年都有两个假期，但这一职业也有它的不好之处：要被熊孩子们气，要被家长质疑，要承受教学质量考核的压力，收入不会太多，等等；海员是可以看到蔚蓝的大海，但也要忍受紫外线的强烈照射，大海的咆哮，以及恶劣天气带来的危险与不测；公务员貌似安稳，但也是相对的，过着一成不变的日子，体制内考核的严苛恐怕也不是你能耐受住的；老板们看起来是很体面，但是他们所承受的人事管理以及搞定市场和业务的压力也不是你辈可以胜任的；至于农民，你看到的是农民有地，但面朝黄土背朝天的劳作也不是你那小身板消受得住的；还有农民工，那种职业化的危险定然不是你能扛得住的，油漆工粉刷匠木匠的工资是比你白领高，但甲醛啊粉尘啊噪音啊还不是你整日所抨击诟病的？

因为受害者心态，你顾影自怜，咏叹自己的苦与难，却忽略了别人的辛苦与不易，而往往是你所谓的“难”，与你的倾诉对象所遭遇的根本不是一个重量级。当波波在抱怨老公降薪时，我已经当了好多年的“顶梁柱”了，自己小家庭的，还有娘家大家庭的。当她抱怨婆婆得病不能看孩子时，我的母亲在家里已经行动不能自理两年了。当她从天猫网上网购丢物时，我的稿子被甲方放鸽子了……

但是，每当我说到这些时，他们还有一招，他们会说：你不用上班呀，你不用带小孩呀，你多好哇。这又是个万能的破解法。

这些人自怜的原因往往在于他们把别人在某一方面的优势，看成是所有方面的优势，并暗自与之比较，结果就发现了差距。而对于这种差距，他们又视之为自己命不好的一种明证，于是，就受伤了。

不要等着有朝一日天可怜见的，还是自己主动打破这种僵局吧。世界那么大，节奏那么快，每个人都很忙，谁都顾不上你。

建立“自我完善系统”

“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。那些自怜的人，要特别注意不要犯“以己之短，克人之长”的兵家之忌。别人有别人的长处，你也有你的亮点。为何非要苦长他人的威风死灭自己的优越呢？把你的幸福之处都列出来，写出你的特长，写出朋友、同事以及你身边的人喜欢你的那些方面，把你的优点归纳在一起，这样你会明白自己的优势所在。这一做法叫“自我完善系统”，它可以使你增强自信、克服挫败感。

不和别人比，和自己比

对于那些总自叹不如别人的人，我提出这样一个口号：“同自己相比，和自己竞争！”同自己相比，把不断超越自己作为既定目标，比盲目、浮躁地与他人相比更能稳定自己的心态，走向成功。和自己竞争，多一份努力就多一份成果；和他人攀比，则多一个自己不如者，就会多一份焦虑、多一份不安。比较目标选择的不同，意味着所花的心血和所耗的神思换来的报酬迥然有异，或者不断进步，或者裹足不前；或者战果累累，或者一无所获。

请铭记：我若不能做世界之最，甚至不能做群体之最，那我就做自己之最吧。

2.总觉得全世界都亏欠你的

受害者天堂里的人，都觉得自己是个“卢瑟”（Loser）。人生遍地是失败，要么是情场失意，要么是职场悲催，要么是创业无门。并且，他们把“卢瑟”的原因归结为上天作弄，觉得全世界都欠他们的，都对不住他们。

父母欠他的。见过一个女孩，刚读大一，入校不久，看到宿舍里女孩们的手机都是智能机，而自己却是个老诺基亚。气不过，跟老爸要钱买“爱疯”，最低也要是个苹果6。老爸很生气，说没钱。女孩很过分，质问父亲：没钱没本事你就别当爹！

这个女孩子只顾怨恨自己老爸没本事，她却不知道，隔壁宿舍那个北京郊区女孩和她一样是穷孩子，人家想拥有一款苹果机，没伸手跟老子要，也没傍款更没卖肾，而是自己拿了五千块的奖学金！

学校欠他的。见过一个男孩，刚入工作不久，整天咒骂自己的母校，嫌它拖了自己的后腿。找工作的时候，总是被名牌大学的竞争者PK下去！他发誓毕业五周年聚会时打死他也不参加，那么个破学校太丢人了，让他抬不起头来。

可是，他怎么就不考虑自己高考分数低呢，北大清华211工程的学校没有黑他啊。当我提醒他这个时，他又有了新托辞，转头咒骂万恶的教育制度，把他们省内的录取分数线定那么高，继而又攻击起北京的考生，四百多分就可以上个好本科！

社会欠他的。交通不好，房价太贵，人心不古，竞争激烈，想说走就走却总是走不动，因为兜里钱不够。可是，我认识的那些快乐似神仙的行者也都不是富二代，有的经济状况很一般。他们去过很多地方行摄天下，是因为他们敢于践行自己的生活方式，只是比你更勇敢更担当而已。

宇宙欠他的。空气不好，雾霾忒重，吃不到健康的食物，喝不到安全的水。可是，有本事你也可以随意迁徙嘛。他们不努力让自己变成各国都稀罕的优秀物种，反而怪世界无法大同。还有，空气不好，环境污染，每一个时代的参与者都有不可推卸的责任。作为时代的建设者，我们没有尽到应有的义务，人人都有份儿。

这个世界上，谁都不欠谁的，世界更不欠我们的，只有自己欠自己的，欠自己一份沉甸甸的结实的努力。你觉得自己境遇悲惨，混的不好，那真的只是你自己的事。机遇和幸运敲过每个人的门，只是机遇敲门的时候你并不在家，或者你并没有准备好。

威尔逊先生是一位成功的商业家，他从一个普普通通的事务所小职

员做起，经过多年奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要说什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人，说：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这张钞票，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的，都是23年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地继续说了下去：“我真可怜啊！到处流浪，孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生听完冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

……

论命运，盲人应该是比威尔逊先生要好，因为他长得高大，所以火灾中得以靠力气取胜从别人身上踏过去逃生。可是，他最后成为流落街头的盲人乞丐，是因为自己不努力、懒惰、贪婪。

和这个蹩脚的盲人一样，许多年轻人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉生活对自己如此不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，当你有这样的感叹的时候，你已经再次把自己命运的掌控权交了出去。

上天是很公平的，它自有一套公平正义的原则，只是你不认可罢了。求仁得仁，种瓜得瓜，种豆得豆。我那些同学，持之以恒认真做律师的，都成了合伙人，中产阶级不敢说，但小康生活是没问题的。那些想为官的，也都在仕途上有了一定的位置。向往小地方的安稳生活的，也都小日子过得美滋滋的。比如我等自由得像风一样的小女子，也过着不着调的安居乐业的生活。还有，这些年我一直留意的那几个京郊早市卖白菜的农民夫妇，小区收垃圾的北漂大爷，也都有实力置业置产了。

你看，世界是多么公平呀。若你真心想要，一心向上，孜孜以求，吃苦耐劳，你一定能心想事成。

这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家，闯不过去，那就乖乖做普通人。别既舍不得吃苦，又不安于做普通人，那你就是怀揣狼子野心了。

3.觉得世界充满了虚伪、欺骗与黑暗

有一位知名的哲学家，气质高雅，因此成为很多女人的梦中情人。某天，一个女子来拜访他，向他表达了爱慕之情后说：“错过我，您将再也找不到比我更爱你的女人了！”

哲学家虽然也很中意她，但他拽惯了，故作清高地说：“容我再考虑考虑！”

事后，哲学家用他一贯研究学问的精神，将结婚和不结婚的好处与坏处分条罗列下来，结果发现好坏均等，究竟该如何抉择？他因此陷入了长期的苦恼之中。

最后，他终于得出一个结论——人若在面临抉择而无法取舍的时候，应该选择自己尚未经历过的那一个。不结婚的状况他是清楚的，但结婚后会是个怎样的情况，他还不知道。对！应该答应那个女人的请求。

哲学家来到女人的家中，问她的父亲：“你的女儿呢？请你告诉她，我考虑清楚了，我决定娶她为妻！”

女人的父亲冷冷地回答：“你来晚了十年，我女儿现在已经是三个孩子的妈了！”

哲学家听了，整个人都崩溃了，他万万没有想到，他向来引以为傲的精明头脑，最后换来的竟然是一场悔恨。此后，哲学家抑郁成疾，临死前，他将自己的所有著作丢入火堆，只留下了一段对人生的批注——

如果将人生一分为二，前半段的人生哲学是“不犹豫”，后半段的人生哲学是“不后悔”。哲学家死之前终于明白，为什么人太过精明太能算计常常得不到幸福了，因为聪明反被聪明误。

注意，这是哲学家的问责方式。而受害者天堂里的人，他们不是这么想的，若是他们摊上这等衰事，临死前的批注可能是这样的——

这个世界充满了虚伪和欺骗，说什么爱我，既然爱我，为何不等我，不继续追我？为什么老天爷要这样作弄我？让我明明动了情，却无法和心爱的姑娘牵手？女人是最善变的动物，我恨死她们！这是个万恶的世界！我不想活在其中！

说是受害者天堂，实际上是人间地狱，因为那里每个人眼中的世界都是灰暗无光的，他们觉得人间遍布荆棘，到处都是陷阱、欺骗和狰狞。所以他们才躲进了受害者天堂，彼此慰藉，靠互相抱怨比惨来接济取暖，勉强活下去。可这只是他们一叶障目不见泰山罢了，世界一直美

好，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，一年四季每天都是好日子，只是他们死盯着雪地里的一坨鸟屎一滴狗血不能自拔，觉得那就是全世界，又臭又脏又冷酷。

即使在受害者天堂里的同道中人看来，倩倩也是个身在福中不知福的家伙。

某省广播学院播音系美女，面目好，身材好，一到北京就被某广告公司高薪聘请当客服。又因为气质形象好而被有钱北京土著男人相中。同样是北漂，她可没吃一点北漂苦，干啥都顺风顺水。倩倩的声音就是生产力，很多难缠刁钻的客户，倩倩一个电话打过去，三言两语就搞定。因此，倩倩虽然不做业务，但绝对是公司的吸金女王，成为顶头上司魏总的红人。

和男朋友谈了几年，倩倩遇到了霸道男总裁，她想日子过得更好一些，所以移情别恋，率先劈腿。前男友一没耍赖二没撒泼，而是像歌里唱的那样“我的爱是折下自己的翅膀，送给你飞翔”。

嫁给霸道男总裁做了两年的全职太太，倩倩又想折腾点事业了，于是又去找工作，在一家内衣品牌企业任品推部长。因为倩倩能干，又有见识有眼光，短短两年的时间，她把一个名不见经传的山东某乡镇企业做到了上市公司的高度！自己也从品推部长晋升为北京区总经理。也许是人怕出名猪怕壮吧，名气和实力有了，那些想从她企业兜里掏钱的各路媒体也来了，其中就包括她的前上司魏总。看在老交情的份儿上，倩倩说服董事长给魏总供职（广告部主任）的杂志社赞助了一百万！

没料想，就是这一百万业务的促成，倩倩引狼入室，堕入了受害者天堂。

悲剧是这样开始的：活动搞完后，魏总任职的杂志社效益一天不如一天，而倩倩工作的内衣公司却如日中天，魏总起了歹意，她在倩倩的引荐下认识了她们董事长，又利用倩倩的威望和发言权在公司获得了品牌顾问的兼职。兼职不到两个月，她兴风作浪使绊子把倩倩挤兑出局！

倩倩备受打击，从此一蹶不振！觉得人生全是欺骗，世界一片黑暗。

一年过去了，受伤的情绪一点没有减缓。每次见我都提这档子事，次次都是气不打一处来，说这个世界坏透了，好人真是不能当，被人卖了都不知道咋卖的。

前不久，她又说起此事，我问她：你现在过得咋样？发展得咋样？

她得意洋洋地说：哼，想打败我没这么容易，我现在好着呢，我帮助老公打理他的公司，做老公的贤内助，有空就陪陪孩子，想玩就玩，想旅游就旅游，恣意得很。”

我又问她，那家内衣公司怎么样了？她说也挺好，稳定中求发展。路遥知马力，日久见人心，那个魏总人品和能力都太低劣，被董事长识破已经让她走人了。

于是我给她总结：你看，那只是一场小小的变故，经过那么一改变，你好，他们也好，大家都好，怎么能说世界一片黑暗，到处都是欺骗呢？这结局，不是皆大欢喜么？

一语惊醒梦中人，倩倩停顿了一下，气消了，乖乖地说：嗯。还真是的。

曾经，发生什么都不重要，重要的是，现在，我们都很好。那就好。那就值得微笑。

换句话说，世界一直很好，不好的只是你个人一时的感觉罢了，这一时的感觉笼罩了你全部心空，于是你的心盲了。真的不是世界的问题，而是你一心一时的问题。

4.问题都是你们的，美德都是我的

在受害者天堂，有各种年龄各种各样的人，他们都自我感觉良好。

如果一个孩子没考好，父母问起来，受害者就说，不是我没好好学，是这次的题太难了，是老师教的不好，或者是很不幸我考试的前一天感冒影响了发挥。

如果一个职员任务没完成，受到上司的批评，受害者就会说，不是我的问题，是我们的品牌不够大牌，是我们的资源不够牛掰，是我们的平台不够响亮，是客户太变态，等等。

一个白领感冒了，身体不适，影响了工作，她不会反省自己没注意保暖，生活方式不健康导致免疫力低下，而是说，都是我们办公室里小李传染给我的，我昨天听到她打喷嚏来着。

我还听说一个母亲，她的孩子犯了诈骗罪，非法集资。当被人问责家教不好时，这个母亲说，谁让你们不把自己的钱看紧？你们不主动掏钱，我的娃儿也不会有这种结局，都是你们害了我娃儿。

……

受害者有一整套这样的神逻辑。不是我的问题，是别人的问题，是单位的问题，是社会的问题，是世界的问题，是社会的问题，是时代的问题。在受害者天堂，大家从来都没犯过什么错，美德都是他的，错误都是别人和社会的，甚至是地球的。此时雾霾，我刚看朋友圈里有人抱怨：我要去火星种花！这个地球不能待了！

其实，你在地球上种花，你感动或者带动更好的人种花，那这个地球就美好清洁了。

当我这样建议他们时，他们又说了：我名下没土地，我在郊区也租不起。其实，在自家阳台上可以种花，在房顶上可以种花，甚至举手之劳给楼下绿化带干渴的树苗浇浇水也是极好的。只是他们懒得动罢了，他们懒得动，还要为自己的得过且过不求上进找出好多借口。

当然，他们也没做成过任何事情。受害者也不需要成就什么，他们只要不停地倾诉抱怨和编故事就好了。但问题在于，这个故事一开始很真实，后来慢慢被夸张，然后自己也慢慢相信——他生活在一个人心不古、老板变态、伴侣不可爱、老师不好的阴暗世界里。

总之，在受害者天堂里，一个人做不好事情，活得不好，绝对不是个人能力问题，而是这个事情有问题，这个世界有问题。

在中国的股民队伍里，受害者心态泛滥成灾。我从上世纪九十年代初开始观察，我的亲人，我的朋友，还有那些路人，凡是炒股发财时，都说自己有能耐，判断准确，命好，时运好，说自己料事如神，而赔钱时，都是抨击国家，抨击制度，怀疑别人，总觉得有某种邪恶势力在算计自己。也就是说，他们赚了，都是自己的功劳；赔了，全是国家对他们不负责，朋友对他们不好。

下面这个寓言最能揭秘这种心态。

> 幸运女神每天都很忙碌，因为人们常常漫不经心地做出许多危险而鲁莽的事情。为了挽救他们闯下的大祸，她一直都在不停地转动着命运的轮轴。遗憾的是，不管她怎么努力，还是有许多人因为一时失误而丢了财产、名誉甚至性命。
>
> 一天，女神看到了一个在深井边上酣睡的孩子，脸上挂着满足的微笑。从旁边经过的人都为他忧心不已，因为如果他稍稍向井内翻身，他就有可能掉到井里淹死。幸运女神正好发现了，于是轻轻转动手中的轮轴。孩子很快就从睡梦中醒来，吓了一大跳，说道："幸亏我醒得及时，要不然我的小命就没了。"
>
> 幸运女神感慨道："人啊！都是这样，幸运的事都忘不了自己的英明，要是自己粗心遭受了不幸，就只会把责任都推到我身上。"说罢，深深地叹了一口气。

幸运女神的话一针见血。我相信，你也经常把自己的失误归咎于运气这个玄乎的东西，即使因为自己的目光短浅或者利令智昏，做出了无法挽回的糊涂事，你也会以"命运如此""运气太背"等诸如此类的话来安慰自己，却不去反省自己的失误。这也难怪命运女神会常觉委屈。

人们很喜欢为自己找借口，年轻人更是如此，倾向于把失败的原因都归结到客观条件上。你一直没有为公司的发展提出合理的方案，你可能解释说自己阅历太浅；如果没有按进度完成任务，你也许会说，我的经验太少，比不了那些前辈。作为一个部门负责人或者是创业者，当你发现因为你的计划表或者方案书上明显的错误，而导致了经营方向的偏离和失误，你也许会解释："这些是我口头述说的，速记员写完后我没有亲自审阅。"你把责任推到别人身上，可是为什么不想想自己的疏漏呢？

扪心自问吧，你会不会存在上面的那些心理，是不是曾经有过为自己开脱的举动和想法？

"扪心自问"是个什么东西！也许你会不屑一顾地产生抵触心理。但我仍然要坚持对你说：不停地反省自己，扪心自问，在自己身上找原因。如果你生病了，你感叹老天的不公或者诅咒可恶的某某将疾病传染给你了，这些有用吗？你必须做的就是检查自己的身体，医治它。如果你不注意自己性格上的缺点和过失，反而把错误归咎于别人或者命运，

甚至任由这些毛病发展下去，以后再碰到危机，你还是不知所措乃至一败涂地。

如果你有志于在生意场上施展才能，在商海中取得一日千里的发展，反省则更加重要。每天你应该反省一下：

——人际关系。自己今天有没有做什么不得体的事情？得罪了别人该怎么化解？以后怎样更好地处理人际关系？

——工作方法。今天的工作和平时相比有没有什么进步？方法是否得当？应该怎样提高？进度是不是太慢？还有多少工作没有完成？

——健康管理。我是什么体质？我的免疫力如何？最近我的身体有哪些不适？我该如何未雨绸缪调节自己？

——财务管理。钱怎样用才最合理？有没有哪儿需要投资？我还剩下多少？哪部分是可以节省下来的？

只有不断反省自己，才不会陷入迷茫，才会多一份经验，少做一些错事。只有在自己身上找原因，才能让自己趋于完美，更加健康快乐地发展。

5.自己常有理，可以安心做坏事

美国有一项研究表明，在辛辛监狱中，几乎没有哪个罪犯会承认自己是坏人。他们会为自己的所作所为辩护，他们都坚信自己不应该被关进监狱。

和这些罪犯一样，受害者天堂里，很多做坏事的人都编有一个完美的受害者故事。几乎没有哪个人会认为自己活该这么失败落魄。他们会为自己的遭遇鸣不平，他们都坚信自己不应该这么不幸，他们都是“常有理”。

她是家庭中的“常有理”——一个出轨成性个人作风严重有问题的已婚女人。仗着几分风情，她拆散了好几个男人的家庭，把男人玩弄于股掌之间。她害得很多女人夫离子散，有两个还为此寻了短见。

你一定觉得她做的很不对，活该千刀万剐。可是，她却一点不为自己的行为感到羞耻，说起自己的遭遇，那也是气壮山河。下面是她的陈词：

想当年我怀孕的时候，我乖乖地回老家待产，竟也被“狐狸精”钻了空子，我老公为了别的女人和我闹离婚。我打死也不离。我给他生孩子，他却羞辱我，背着我在外面乱搞。我有今天，全是被那些负心男人和狐狸精女人所害。

事后，任凭丈夫如何检讨，如何求饶，她都一口咬定“我的心回不去了”。她不好好抚养孩子，也不离婚，更不好好过日子，而是专业勾搭男人十多年！

若为幸福计议，她根本不该这样，正解是，能原谅就好好经营婚姻，不能原谅就分道扬镳，开始新生活。

他是职场上的“常有理”——一个迟到是家常便饭在公司混日子的无为男青年。一开始进这家单位时，他也是个热血青年，甩开膀子四处开发客户。功夫不负有心人，终于谈成一单。因为业务提成比例他不满意，他觉得自己受了莫大的欺骗，随即产生了报复心理。

他开始迟到早退，每次被主管指责，他都有各种借口蒙混过关。有时候是身体不好，有时候是家里有事，有时候是约见客户。总之，迟到早退他“常有理”。

业务无进展，他也“常有理”。他很会糊弄领导，每次领导问起业务进展，他都说得开花乱坠，希望很大，偶尔有个特小

的单子也能勉强交个差，继续吊着老板的胃口，以至于公司也没法开除他。不仅如此，他还蔫不出溜地在办公室里使坏，“放毒”，散发一些对公司不利的负面言论，带动其他同事和他一起消极怠工。他还不停地讲各种段子，逗大家乐，让大家和他一样不好好工作。

我问他为何不好好干，他义愤填膺地说：“傻子才给他们卖命呢，说好的提成比例，非得克扣我的，诚心欺负人，我就是要告诉他们，我一打工仔也不是那么好欺负的。他让我损失个一，我得让他损失个万。”

可是，他这样混下来，自己又得到了什么呢？年底回家过年的车票都要靠借钱买！

在职场中，很多人不努力工作，也可以心安理得，为什么呢？因为他觉得，这个公司太烂了，这个老板太坏了，太不理解我们，这个上司太坑爹了，所以我这样做已经很行了。

在家庭中，某些男人女人都不好好过日子，为什么呢？比如女人会说：我老公待我那样，我不和他离婚能凑合着过就不错了。男人会说：就我媳妇那臭脾气，我能忍受她到现在，她已经是烧高香了。

无论是出轨的女人，还是无为的男青年，他们的故事都让我想起了那个自断经脉的苹果树。

一棵苹果树终于结果了，第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树忿忿不平，它觉得自己是个典型的受害者，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，它被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，等它足够强大的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。

真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。不要把一次的伤害和不公正待遇当成自断经脉的借口，发脾气耍性子不会让你从中收益，只会令你枯萎。你可能不会认为是自断经脉，而是自我保护。怎么不是呢？你心灰意冷，对生活失去了美好的期待，对工作失去了激情，那就是最严重的自断经脉！

曾经，我当编辑部主任的时候，我会告诉部门每一个编辑，这份工作很费脑子，说出去并不光鲜，如果不是特别热爱文字，待在这里恐怕会很苦很难受，要是觉得不适合就别在这里将就。但只要你留在这里，我就认为你热爱这份工作，并乐意接受领导，我会严格要求大家，你要对得起待在这里的每一天。别说对得起公司了，你首先得对得起自己。还有什么比自己的时间更宝贵呢？所谓为公司干，不就是为自己努力吗？如果这个都想不通，还心安理得，就别干了。否则，不如找一个更舒服的环境逍遥自在好。

也许，现在的你思维敏捷，口齿伶俐，理屈词穷与你不沾边，无论对错，你都能找着理由、寻着原因，永远立于不败之地。你可能为你的“常有理”而自豪，但更可能因为“常胜”而失去生命力和竞争力。

好在这不是金庸小说里的自断经脉。我们随时可以放弃这样做，继续走向成长之路。

6.排排坐，分享凄惨故事会

我挺害怕和已婚女人对话或者听她们聊天的。

比谁的婆婆坏！比谁的老公懒！比谁的孩子皮！比谁的上司变态！比谁的日子难过！聊天内容那叫一个狗血呀，听着整个人生都不好了。

这些女同胞，身上具备受害者的典型特征和嗜好，就是比惨。大家聚在一起分享各种凄惨故事，朋友聚会演变成凄惨故事会。

这种凄惨故事会，不只存在于人们的茶余饭后，也漫延到一些电视节目里，每个电台都有一档节目或好几档节目，都在讲述谁比谁惨。在这种节目里，爱人必须出轨，男友一定不忠，儿子肯定不孝顺，父母肯定不和。收视率相当高。因为看过这些节目的人，都会找到安慰，原来世界上还有人比我更惨。每个人都在别人的受害者故事中获得廉价的快乐和虚无的安慰。

如果你失恋了，你的女伴会集体聚集过来陪你喝酒，说男人没有一个好东西；如果你上午被老板训了一顿，你很快就会被吸进公司的受害小队，他们中午聚餐的主要任务就是一起讨论自己老板有多变态；如果你说最近运气不好，刚丢了一副手套，你的朋友会立马说他前不久刚丢了个钱包。

别的圈子里流行晒宝，受害者天堂里流行比惨，晒不幸。

可是，这个世界向来不会因为你有多惨，就一下子对你有多好。人们在困境中最期待的就是瞬间逆转，需要“天来之物”解决燃眉之急，可是真的没有“一下子”的奇迹，莫斯科不相信眼泪，逆境也不相信，只相信努力。如果这世界上真有奇迹，那奇迹就是和困难死磕。没有人可以拯救自己，到最后拯救你的只有你自己。绝处逢生的喜悦，大难不死的庆幸，都不是你所想象的“人品守恒”。在这个世界面前，生活是无比具体的，无比琐碎的，你只有从中体会各种酸甜苦辣，才能品味它最后的余香。

人们之所以喜欢诉苦，无非是指望从听者那里博取同情或帮助，引起别人的重视。通常不会，每个人都活在自己既定的生命格局里，有大把的事情要处理，你眼里那些天大的让你哭天抢地的事，在别人眼里却不过是死了一只鸡那么大小。

> 曾经，我因发现男友在我之前和前女友关系亲密而感觉天塌地陷，真的是分分秒秒都活不下去了，我哭哭啼啼地求助于一同租房的大姐。大姐很关心我，撂下生意过来安慰我，见面风风火火地问我什么事。我泣不成声地把实情告诉她，我以为大姐会一把把我揽在怀里，抚摸着我的头发，擦我脸上的泪

痕，替我教训男友，并陪伴彻夜长谈。谁知，她不仅没给我一个大大的拥抱，没有安慰我，反而朝我翻了个白眼很生气地说："我当是什么大事呢，这算个事吗？你这不是添乱吗？早知道我就不撂下生意过来了。"我为她的无情感到恼怒，但后来明白，在她那个年龄和阅历的女人看来，离婚都不是什么事了，我这点事确实是不堪一提的小破事。而时过境迁，此前那番事在现在的我自己看来，也不算什么事，和小时候过家家是一个分量级别的。

前两年，因为母亲身体不好，我来回奔波而感到心力交瘁向闺蜜诉苦时，闺蜜告诉我她的父亲已经在床上瘫痪了一年多，而作为独生女的她，自然比我辛苦得多。

随着岁月的流逝，阅历的增长，经历过这些事情之后，我总结到。那些我曾为之苦恼不已的事，其实是家家户户都会发生的平常事，根本没必要拿出来逢人必讲给别人添烦恼。同样的难题，别人有条不紊，我却惊慌失措，这只能说明自己平衡能力不够，或者心力不够。除了提高自己，真的没有更好的办法。因为这样的认知，我养成了越来越隐忍的性格。

退一万步讲，即使你倾诉的人真的很同情你，假如不能解决问题，你要那些同情做什么？只会伤自尊。你自己泄露出去的隐私还有可能被传播出去，被人嘲笑或引起不必要的麻烦。

再者，逢人就诉说你的苦难，不仅不会解决问题，还会让你的负面情绪升级泛滥到不可收拾的地步。你说一次，就加深记忆一次，刚要愈合的伤疤被你重新撕开，其中痛楚还不是你自己承受？别人顶多只能替你唏嘘几声，哀叹几下罢了。

所以，别让大好时光消耗在抱怨和倾诉中，也别让每一次朋友聚会都变成"祥林嫂集结"。如果你不想被负能量包围，那就试着聊点振奋人心的话题，像那些积极勇敢的创业者那样，向周围的人汲取更多的正能量，让自己的眼睛也能闪烁智慧的光芒。

不要等着天上掉馅饼，也不要奢望上天对你眷顾。唯有努力，才有可能亲见一片新的天空。我们不妨这么想，有结果的努力是锻炼，没有结果的努力是磨炼，不管怎样，每一次努力都是你生命中不可或缺的成功元素。

7.混不出名堂活不出幸福总是怨天尤人怪制度

人都有同情弱势群体的心理倾向。

这种心理倾向在我们周围已经严重扭曲到病态，令人发指。

一个豪车和一辆破车相撞，那一定是豪车没理。某些媒体也是这样报道的，标题清一水的沿用“富二代欺负穷屌丝”的套路。

城管执法人员和违章摆地摊的老人发生纠纷，有的人便断定那一定是城管欺压百姓。线上线下各种媒体平台到处充斥着“城管打人”之类的偏执报道。

在民众和舆论的眼里，你有钱，你能力强些，那你就是原罪！毫无疑问，不由分说。

这种不分青红皂白客观事实的一边倒现象，是最丑陋的任性，是民族的悲哀。

持这种偏见的人都在为自己代言：我们混得不好，都是这些比我们混得好的人害的。都是有权力的人欺压的。我们没钱没势，我们只能沦落成这样子。

前不久亲历了一场小交通事故，对这种国民仇富心态更是感到惊悚。

> 上次回老家，是表弟接我的。本来一路上都很平静，忽然在右转弯的时候出来一辆明显违反交通规则的夏利车，表弟刹车很及时，但还是慢了半拍，和夏利车出现了一点剐蹭。夏利车车主是个中年男人，满脸油光，气势汹汹把车门一摔，然后滔滔不绝地对着只有24岁的表弟和一脸懵懂的我好一顿经典的国骂。
>
> 表弟下车以后说走保险吧。夏利男马上表示私了，要我们赔他2000元。听了这个数字，我俩都笑了。可能是笑容引燃了夏利男的爆点吧，他马上在大马路中间像一个泼妇一样撒泼，引来路人围观。
>
> 霎时，路人像潮水一样涌来了，把我们堵个水泄不通。那些路人不管三七二十一就把矛头指向了我们，原因很简单，对方开的是夏利，我们开的是宝马。表弟不停解释说是对方违规在先，但是没有人听。有一个神逻辑的大姐说：你都开上这么好的车了，还在乎那2000块钱？

当然在乎，稿费是自己写作挣来的，表弟的钱是他和姑父从卖粉条起步赚来的。

更有甚者，提议砸了我们的车，解解恨。幸运的是没等到砸车，警察就很快赶来，驱散了人群，夏利男见状也马上怂了。警察要看他的驾照。让我震惊的一幕活剧即刻上演——夏利男竟然一秒钟变脸，谄媚地上前对我们说：兄弟，姐们，你就跟警察说咱们私了呗，有话好好说，刚才我也是一时冲动。

当然，我们没有私了，而是走的正常程序。临走时，我还听见旁边的大爷大妈们窃窃私语“有钱就是牛X呀，连警察都向着他，官商相护！”其中年轻些的还在嘀咕“这是姐弟恋啊，富婆包养小白脸”。

他们用这样无知恶毒的污言秽语，宣泄着对于自己没有投胎在富贵人家、没能开上好车的怨恨。

这些污言秽语并没有令我伤心，因为我经历过更不堪的事情，对比已经形成免疫。

有一天我去找一个朋友玩，在他家小区门口听见一个老头儿和20岁左右保安的对话，大意就是现在的有钱人太多，然后这个小区里的住户都开什么车一类的。这时候，20岁左右的小保安说了一句话让我汗毛都竖起来了：我现在就盼着什么时候来一次打“土豪”！我第一个报名！

我回头看了一下这个保安，不大的眼睛里折射出恐怖的疯狂。

可是，我所找的这个朋友，五年前也是保安，纯粹是白手起家。

还有一件事是发生在我大学宿舍的两个室友身上的。

小A家境好，很有志向，大二的时候，她就努力学习托福，准备出国留学，天天自习到很晚，做题做得头晕脑涨。而另一个姑娘小B入学时分数就低，到了大学仿佛一步登天，每天逃课去约会，然后不写作业，有时候懒到脸都不洗，每天唯一的活动就是吃饭上厕所。毕业时因为好几门功课补考都不及格，连毕业证都没拿到。而小A不仅是学校的优秀生，还顺理成章地出国留学。我们都为小A感到高兴，只有小B酸溜溜地说，有钱就是好，在国内念的不好还能去国外，我要是有那个钱我也早就出国了。当时我回了她一句：就你这英语水平，国外大学不会要你的，再简单的课程你这样的人也学不会。

然后过了几天，我听见有人告诉我这个姑娘背后说我巴结

有钱人，对我展开人身攻击。

像小B这样，所有人都看着“高富帅”“白富美”羡慕嫉妒恨，认为他们何其幸运，拥有自己所没有的，却不会想想为什么自己沦落到这步田地。

你只看到了大胸小蛮腰，却忽略了人家在你胡吃海塞的时候在健身房里挥洒汗水。

你只看到了超高智商的数学天才，却忽略了人家在你夜夜笙歌的时候奋笔疾书。

你只看到了人家投胎到了显赫人家，却忽略了他在你刷微博，吹牛，鬼混的时候学习经商之道，背负着家庭赋予他的重大使命。

你以为人家靠着关系所以一毕业就变成了工资是你几倍的银领，却不明白机会只垂青有准备的人。

……

然后你窝在合租的老旧房间里，抱着过时的笔记本电脑，脚下还有未收拾的垃圾，一边靠着父母每个月的救济和不到3000块钱的工资度日，一边摸着好几天没洗的头发感叹着人世间的不公——为什么我的父母是小职员，为什么我没有倾城之貌，为什么我运气不好没考上研究生，为什么我生在这个万恶的时代，为什么到处都是不人性的制度，为什么我遇不到贵人和伯乐……然后你只能靠着为各种哗众取宠的歪曲报道起哄散发仇恨抨击烂段子对自己实施精神救济，自“愚”自乐。

真的是因为命运的不公么？其实你知道，你只是因为懒惰。

然后的然后，你开始愤世嫉俗，你觉得比你有成就的人不是运气好，就是人品差；不是阿谀奉承，就是欺行霸市；是啊，只有你，像小白兔一样善良懂事，你只是运气不好罢了……这个世界上所有比你优秀的人，都欠你的。他们都活该倒霉，他们都为富不仁，他们都……其实，他们都比你强，他们都经历过你所没有经历过的困苦。

你总是告诉自己那些比你有钱有权的人都会遭报应的，你的仇富情绪变得空前高涨，你不肯面对现实照照自己为何变成了如此嘴脸。你回避现实，然后变得自大又自卑。你感觉属于你的香车美女，钻石豪宅都被运气好的人抢走了。于是你认为，这个世界欠你的。

可是，别骗自己了。你真的配得到这些东西么？不肯改变自己，又不肯努力，也不肯冒险，你活该屌丝一辈子。

8.总担心自己没面子

还有一些人是因为丢了面子而来到受害者天堂的。

比如我朋友的老公。

我的女友，那天哭哭啼啼找我，说没法和老公过下去了，老公家暴，在家打砸东西。

对此举我表示非常不理解。为何？一个男人，干嘛要和自家的财产和自己的老婆过不去？

事情是这样的。

女友自由职业，应老公之约去他单位附近等他一块回家。女友乖乖去了。

临近下班的时候，老公单位的一个女同事想搭顺风车。得知人家老婆来了，同事们故意开玩笑说“人家老婆来探班了，你不方便搭车吧？”那女同事也贱人矫情，傻缺地问我女友老公“恐怕我不方便搭你车了吧？你太太再生气”什么的。

被同事们这一激将，女友老公突然像被打了鸡血一样雄性激素爆棚。

因为女友奔波一天，确实累了，一心想早点回家休息，无奈老公还要先把女同事拐弯送到家，所以女友车上没说话，没有对女同事表示足够的热情。于是，老公就不悦了，觉得老婆在同事面前没有给他面子，到家就和老婆吵，根本不心疼老婆身体不适。

我这女友还击几句，男人就开始发飙，像疯狗一样砸东西。

最后，女友让我评评理，我直言：对于这种靠欺负弱小来彰显霸气的傻缺男人，都不配被我骂。我不做评价，你想怎么样我都支持你。要不然，你就搬我家来暂住几日。

这话音未落，这个不配被我骂的男人还主动到我家来要人了，令人发指的是，他砸了东西还差点打了人，他还觉得自己很受伤呢。他给我唠叨了一堆废话，说自己在家里没地位，在外面没面子，最后说连媳妇儿都不维护他，活着真是没啥意思了。

唉，这种人活着除了对自己有意思，对别人，对女人真是

没什么意思。

我问他，你认识马云吗？他说知道啊，地球人都知道。我问他，你说如果马云现在衣服扣子都扣错了，或者提一个皱巴巴的小破包，你会觉得他很矬，很没面子吗？不会，因为他是马云，他心里有自信。

我还告诉他，我有个姐姐，她老公是某航空公司技术总监，一得空就开飞机回来，到家给老婆亲自包饺子。他从来不觉得自己没面子，从来不受伤，因为他心里有爱，有自信，有温柔。

女友老公听了很不悦，但我才不管他悦乎不悦乎呢，我就是要戳破他面子的肥皂泡，让他知晓里子的重要。

一个心智健全的人，通常不会执着于面子这回事。爱面子的人，通常都没什么面子。你有没有钱，你有没有趣，你有没有用，这些事决定大家对你的评价。有些男人，强迫老婆在外人面前对他言听计从，显得他很有面子，我觉得特别搞笑。如果你足够强大，你跪舔老婆，反而显得特萌特暖男。你的面子要靠你的女人给挣，还能有比这更寒碜的吗？

心虚，不自信的衰人，才会傻到使上拼命劲维护自己那点子虚乌有的面子，像皇帝的新装里的大臣那样。

在受害者天堂里，“死要面子”的座上客多得很。例如，一个人遇到一个朋友来借钱，自己没有财力，为了不让朋友瞧不起，从邻居那里借来钱给朋友。这个人觉得不帮助朋友，就是无能的表现，为了维护自己的尊严，宁可让自己承受精神压力。只有这样才让人觉得很了不起，虚荣心也得到了很大的满足。又如，一些刚刚起步的创客朋友，挣了一笔钱，首先考虑的不是扩大再生产，而是购买一辆奔驰或宝马之类的好车，威风八面，这样谈判时别人不会瞧不起他。

这种好虚荣、顾面子的行为，就其心理机制来说，由一种预期性的心理焦虑使然。人是有期望的动物，当现状与预期目标相差甚远，或与他人相比感到难堪、逊色时，为了取得高于他人或不低于他人的荣誉，就以预期性的目标来掩饰自己的孱弱，结果适得其反。

死要面子的行为，就其心理渊源来说则是虚荣心的衍生物。法国哲学家柏格森说：“虚荣心很难说是一种罪行，然而一切恶行都是围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”每个人都希望得到他人的尊重，但这种尊重的基础是自己有所作为，而不是弄虚作假。每个人都想要面子，但面子是自己凭实力和人品挣来的，而不是由别人施舍的。

要调整这种心理状态，应该正确地认识自己。要充分地、全面地、客观地、辩证地审视自己，实事求是地看到自己的长处，清醒地了解自己的不足。与其踮起脚尖很难受地装高个子，不如双脚平实着地，是多

高就多高，做真实的自己，别人怎么看终究替代不了自我内心的踏实。

“受害者心态”的心理根源

你觉得活着寂寞孤独冷，不是别人挤兑你，不是世界欺负你，是你自己不放过自己。

你内心洒满了嗔怨的种子，这些种子皆被受害者心态的毒水浸泡，比如受不了别人比你好，不能便宜了别人，想谋求自身利益最大化，等等。

不是世界给你的太少，是你想要的太多。

不是别人抢了你的，而是你自己不配拥有。

是你自己把自己逼上绝路和死角。

1.不能便宜了别人，见不得别人比自己好

每每吃自助餐，总会看到一些个撑得肚子滚圆走路都走不稳的家伙，小孩子是嘴馋贪吃，大人则是另一种情况，他们的解释是“花了钱，既然随便吃，那就能吃多少吃多少，要不然就赔了”。还有的说“我不吃就被别人吃了，我少吃一口别人就多吃一口，与其被别人吃，不如我自己吃”。其实这些说辞都指向一个意思：宁愿自己撑得难受，也决不能便宜了别人。

还有更秀逗的。

> 某人是我的旧同事。某日，他上班捧着一个大纸盒子，满头大汗。众同事围过去看，只见一堆小陶罐，大如拳，广口，给鸟喂食太大，装酱油还没盖。问此君用场，他双眼放光，用手比划：
>
> “才五块钱一个，多便宜啊。”是够便宜的，问他干什么用，他一搔头皮，说：“这倒没想。”众人哄笑，再便宜没用也白买呀。他正色道：“不对，这么便宜我不买别人就要买呀。全包圆儿了，不能便宜了别人！”
>
> 看来，卖陶罐的比他先发现此物没什么大用，才便宜。而他购罐的狂喜还不是便宜，而是别人无法享受这种便宜，于是当即买断。

与“不能便宜了别人”相提并论的还有“见不得别人比我好”，后者比前者更有杀伤性。

> 去年某楼盘开盘的时候，朋友买了套期房，当时感觉买到了就是赚到了。没想到，一年后开发商开始以各种形式降价促销，与此同时，听说其他楼盘的个别业主因此找开发商讨说法，结果是开发商无奈妥协——或免物业费或赠送储藏室，双方算有了个了结。这几天，朋友买的那个楼盘的业主QQ群也在商量着去售楼处闹一闹，其中一名购房者竟然说：“如果他们不给补偿，将来住进去了，我就每天玩电梯，玩坏了大不了走楼梯，反正我住三楼。”

一栋三十多层高的楼，电梯如果坏了，低层住户当然问题不大，但住在高层的呢？朋友的那名“未来邻居”说的也许是气话，整天以破坏电梯为乐的人毕竟是少数，但生活中确实有此类人群。

类似的例子也发生我的邻居身上。去年冬天，我们这个楼道一户人家的暖气不热，经过两次报修解决效果他不满意，他索性就搞起了破坏，扬言：我家不暖和，你们谁也别想暖和。

不得不说，现在匪夷所思的人太多了，他们的思路是：老子不好，你们谁也别想好，要不好，大家一块不好。这样，我就“好”了。

有这种心理的人很多，非常可怕。当他享受某种物质的乐趣时，想到别人也在享用，就如坐针毡。对于他们来说，最好是全世界的苹果树只结一个苹果，供他吃；全世界的母亲只生一个女儿，供他娶。他们的恨不在物不阜，而是民太丰。

从心理学角度看，当别人比自己好时，内心生出一丝落寞是正常的，这是自尊心和自信心受挫的表现，特别是当身边的朋友比自己成功时，这种挫败感更强。适当的挫败感可以产生激励作用，在面对困难时敦促人前行，但过度的挫败感则引爆人性的丑恶。

相比而言，亚洲人，特别是我们国人，这种挫败感比其他民族更强烈。

首先，中国社会看重“关系”的习惯影响人们对自我价值的判断。作为一个互依型社会，人的地位和对自我的认同，一部分来自和别人的比较。通过比较，知道自己的社会角色和分工。因而，当被比较对象的社会地位提升了，而自己的现状没有改变时，这种落差感就会更加强烈。

其次，社会资源匮乏催生嫉妒心泛滥。中国古代是集权制度，只有越靠近皇帝，权力才越大，资源越丰富。当时，靠近皇权最直接的、最公平的道路就是通过科举做官，但机会也是有限的。如果别人比自己强，自己当官的可能性就会降低。这就导致自科举制度创立以来，国人只有比掉对方，才能飞黄腾达。到了现代，人口暴增导致医疗、教育等资源相对匮乏。在这种大环境下，别人的好意味着自己的资源可能被他人蚕食，因此，见不得别人好的心理就愈发明显了。

最后，比较教育一直是中国教育的一大“特色”。想必不少人在儿时都有一个非常讨厌的“朋友”——“别人家的孩子”。这个“孩子”不仅品学兼优、德智体美全面发展，而且无论怎么努力都无法追赶上他。也就是说，自己的努力在父母眼里永远都比不上“别人家的孩子”。这就促使人们在长大后，遇到比自己过得好的人，嫉恨感便油然而生了。

嫉恨感，不平衡感是人心里的“雾霾”，一天不将这雾霾扫除，你就无法一天真正开心。如何驱除这层“看不得别人比自己好”的迷雾？

要活得有章法，愿赌服输

其实，无论是吃亏还是占便宜，都是一种自我揣测的利己心理。其背后实质是社会博弈或市场选择。这就像玩游戏，大的规则下面肯定有输有赢，你既然自己选择加入游戏，首先就要服从规则秩序，赢了自然高兴，输了也应该愿赌服输。不然，你又何必成为游戏的一员呢？坐到一边当看客岂不安全自在？

让自己活，也让别人活

见到别人比自己好可以羡慕，但不能嫉妒，更不能恨，要将其有效地转化为奋斗的动力，而不是嫉恨的“源泉”。对于个人而言，要肯定身边每一个人的努力，学会赞美和欣赏别人的成功，并从他人的成功中汲取经验，让自己快速成长。你万不可把比自己强的人视为“眼中钉”，然后拼命拔个不停，你要知道，天下之大，比你强的人比比皆是，你是“灭”不完的。若心态不正，“灭”来“灭”去只会把自己灭成“失心疯”。

2.一棍子打死一船人：天下男人没一个好东西？

明明是一个人欺负了他，他非要说全世界都欺负他。

明明只遇到了一个不好的河南人，你却说河南人都不好。

明明只交往了一个厚道的山东人，你却说山东人都是好人。

明明只看到一个坏人，却非要说全世界都是坏人。

很多人都如此解读人生。

那天，L总去美国看孙子，说在西雅图机场，看到一个中国女人嗑瓜子，他想上前制止，但犹豫了几下没有行动。时隔好几个月了，L总提起来义愤填膺，说“中国人就这素质，真丢人”。我向来直性，辩解道：“中国有人是这素质，但不是所有中国人都这素质，比如我，我会在香港给老人让座，我会在泰国做义工，我会在西雅图捡垃圾。再说，您和您的儿子不也都是很文明的中国人嘛。”L总哑口无言。

我又联想到：一个情场失意的姑娘，被男人伤过后，就立马变身“灭绝师太”，口口声声“男人没一个好东西”，每每此时，我都在心里想：一个姑娘，得阅过多少男人才有底气得出这样的结论。充其量只有资格说，你所恋爱的那个男人不是好东西，甚至是甩掉你的那个男人在其他方面对其他人、其他女人是个挺好的东西，不是么？

还有个姑娘告诉我，她现在遇到乞丐从来不施舍，我说有的是很可怜，于是她给我讲了她的受害者故事：

> 小时候，我也是个乐于助人的孩子。我会把喜欢的铅笔送给穷人家的孩子，我会和小朋友分享玩具，见到讨饭的敲门，我也是不由分说跑出去，给他们面包和零钱。可是有一次，我在当地的商场发现了那个经常乞讨的人，他穿得比我爸爸还帅气，在买一双比较昂贵的皮鞋。他看起来就像个富商，哪里是个乞丐？原来，他是装的。那时候我简直气疯了，真想走上前去揭发他。可是我怕他打我，于是就不了了之。可这件事对我影响很大，甚至在一段时间内改变了我的世界观，我觉得世界上怎么这么多人模狗样装三装四的人呢，那些看起来可怜兮兮的人，实际上是为了博取别人的同情心骗钱而已。从那以后，我再也不募捐了，包括来北京后，地铁上那帮乞讨的从来没挣过我一分钱。

说到这里，她脸上掠过得意的神色。

我问她，那地震洪水什么的你也不募捐吗？她说从不，有那么多热

心人呢，不差我这一个。尤其是红十字会出了那档子事，更印证我的英明，不捐就对了。

她只被欺骗过一次，就再也不相信了。事实上，丐帮里的确有不少职业乞讨者，但大多数乞丐还是生活确有困难的。而且，一方有难八方支援，面对同胞因天灾人祸需要救济时，量力行善是一个有社会责任感的公民应尽的义务。世上没有百分百有把握的事情，你的善款是有无法落到实处的可能，但不能因此而拒绝伸出援手。

有一期的《非诚勿扰》上，有个男嘉宾，说90后不好、脑残，还有什么只要不是90后就好。

虽然我不是个90后，但看着网上对90后不好的评论和抨击，心里也很不舒服。为什么要把所有的90后概括在一起呢，每个年代都有自己年代的主流，就算是不好的主流，但那是青春不是吗？再说90后的所有孩子都是脑残吗？各个年代的人都有认真谦虚的，也有虚伪敷衍的。

可是，比较具有讽刺性的是那些口口声声骂着“天下男人没一个好东西”的姑娘，过不几天，不还都是照样嫁作他人妇？那些骂着有钱人没一个好东西的人，还不都在觍着脸对有钱人说“我们做个朋友吧”？那些说90后素质差的人，不还是和90后的新鲜人一起出入职场，好多技术问题还要靠他们来帮着搞定？既然如此，又何必发毒誓伤害自己呢？

“一棍子打死一条船”之类的言论，明里有，暗里更多。经常在论坛上看到有些人“群体攻之”的帖子，也就是发表“一棒子打死一船人”类型的言论，往往这样的帖子下面都跟着很多回帖，这些回帖者的情绪往往是亢奋的、愤怒的。听听，也真是醉了，无非又是一场“祥林嫂聚会”。

船上是有坏人，但绝非主流，只是少数人而已。若以偏概全自己恼羞成怒，意气用事，小则坏了自己事，大则坏了一船人的大事。

“一棒子打死一船人”的言论，从理性和感性层面分析，当然是属于感性的，感性的人说出来的话、办出来的事都是很轻飘的，也就是说是靠不住的，办不牢的，站不稳的。这些人一般看到什么事或者遇到什么事都不会理性仔细的分析就得出结论，然而这样的结论往往是不客观且有失偏颇的，也是经不起考验的，常常会不攻自破。

要想不为偏激所困，各位就要学会理性客观地分析问题，头脑冷静，就事论事，就人论人，不人云亦云，同时还要时刻保持独立的思考能力，不要被那些一棍子打死一船人的言论所蛊惑而致误入歧途。

3.谁的生活都有伤疤，别太把自己当回事儿

我只在茶馆见过一次赵哥，便永远地记住了他——一个五十岁男人幽怨阴郁的眼神。

他是店家的朋友，我和他并没有什么言语交流，但我直觉他是个心里不敞亮的人，是受害者天堂里的“老人”。

店家夸我聪明，说的确是的，他受过很多苦。我反诘道：能有多苦？

店家说很苦很苦，小时候很穷，无父无母，吃不上饭，穿不上衣，上不起学，被小朋友欺负，等等。长大了后又离了婚，目前单身一人。

在受害者天堂里，有很多“赵哥”，他们曾经吃过苦，受过罪，觉得自己是上帝的弃儿，其实大多数人都会历经很多痛苦，但他们总觉得自己是最不幸的，时过境迁仍然死守着那点疤痕，不辞劳苦地念念碎“这么丑陋的印痕怎么落在我这样的可人儿身上了呢？”

说白了，他们是太把自己当回事儿了，男的都把自己当成尊贵的王公贵族，女的都把自己视作不可一世的公主小姐。可是话说回来，人活一世，谁的生活没有愁云惨雾呢？你身上那点伤，真不算个啥。

有个朋友现在是服装店的小老板，离大富大贵还有很长的一段路，但温饱早就解决了。朋友以前的生活在我们看来真是惨不忍睹：五岁死了父母，依靠年迈的祖父母过活，挨过饿，受过冻，成年后下过最危险的私人小煤窑，站过一不留神就可能被绞断手指的流水线，还被非法小鞭炮厂炸断过胳膊。然而，说也怪，朋友一贯笑声爽朗，从来不把“苦”字挂在脸上。我问他为何如此乐观，朋友说：不就是在成长过程中遇上了一点事吗？谁的内心没有受到过煎熬呢？

是的，每个人的内心都有疤痕，这是我的朋友对生活的理解。他就是我身边的“尼克·胡哲”！他总能让我想到那句话：当你抱怨没有鞋子的时候，还有人没有脚。

确实，人的一生路程遥远，在生命的跋涉中，谁敢担保自己不会遭遇点风雨泥泞、绝壁深壑？对于我的朋友，他的疤痕嵌在了肉体上，比如少时的贫穷生活，成年之后最初一段时间的危险四伏；对于另一些人，他的疤痕可能是精神上的，比如年少的不受重视、怀春季节的失恋、学业的挫折、工作的失意……

说到生命的疤痕，那些名人大腕未必比我们少。

林语堂年轻时非常爱同学的妹妹陈锦端，陈锦端也特别喜欢他，陈锦端的父母却嫌林语堂是一个穷传教士的儿子，不愿将女儿嫁给他。不得已，林语堂只好跟廖翠凤结婚。林语堂最可贵的地方在于他能够“藐视”灵魂的疤痕，沿着既定的路走下去。失恋后，林语堂先后去了耶鲁、哈佛、莱比锡等世界知名大学留学，回国后历任清华大学、北京大学、厦门大学教授，除了职业上的成就，林语堂还是杰出的文学家，写有《京华烟云》《生活的艺术》《吾国与吾民》等非常有影响的作品。可以毫不夸张地说，如果没有那一场刻骨的失恋，林语堂的精力未必能如此集中，他也未必能发展得这样酣畅淋漓。

身上有疤痕并不可怕，疤痕只是人生的一个疵点、生命的一段小小的停滞，它不会妨碍你整体的健康，更不会挡住你走向梦想的双脚。真正可怕的是我们内心放不下这个“疤痕”，总是一遍遍无用地抱怨为什么这个伤疤就落到我身上，哀叹没有这个疤痕我会如何如何，现在有什么办法可以遮掩这个疤痕。这样，我们势必会将许多宝贵的时间浪费在不产生任何生命效益的事情上。我的朋友与林语堂是聪明的，他们知道：无论你愿不愿意，生命的疤痕是永在的，但我们可以放下它，通过其他成就与快乐抚慰自己。

其实，一个人想“无视”内心的疤痕并不像我们想象的那样难，它不需要投入巨额资金，更不需要上刀山下火海，它要求我们的不过是一些心灵的调料。

做人要有起码的心理硬度

首先一个人得打磨坚强的心灵。男人也好，女人也罢，既然已经来到尘世就不要期望这个世界给你的处处是笑脸与鲜花，碰破一点皮，流一点血，自己包扎一下便是。只要脑子还能想，手脚还能动，你就有翻牌的机会。我的朋友与林语堂之所以值得人们称赞，并不是因为他们消灭了疤痕，而是由于他们具有一种“打掉牙齿和血吞”的硬汉气质。正是这种坚强与无畏让他们的生命变得柔软，能够适应复杂的世界。

要有能让自己安身立命的骄傲

再一个，我们必须学会有点“出息”。这里所谓的“出息”，不是一定要做多大的官、出多大的名、发多大的财，而是应该有一种让自己安身立命的东西。当大官，出大名，发大财，是少数幸运者才能做到的事，但给生命找个支点不算困难。比如你是农民，不妨做个本乡本土的种田能手；你是工人，不妨成为次品率最低的巧匠；你是老师，不妨成为被学生爱戴的好园丁。有了可以安身立命的东西，你的内心就会多些快慰，对疤痕也就不会那么在意。生活告诉我们：有本事引领生命穿过万水千山的心灵，才有本事引领自己走过内心的黑夜。

每个人的内心都有疤痕，学会“无视”它，学会以光芒四射的其他事

物“替代”它，我们也就有了一个光洁、妩媚的人生。

4.把自己想象成雄踞道德高地上的“王者”

或许在每个人的意识里，自己都是稳踞道德高地上的大王，普度众生，所以，众生都欠他一个大大的人情。他们自认为比任何人都完美，他们优秀得无与伦比，所以理应出人头地才是。

把自己想象得太完美，太好，也容易受伤。

去年秋天，我应邀成为某旅游网站的专栏作家，时不时发表些旅游灵感文章，当月点击率是前十名还有现金大奖。

一开始，小编说我写的很好，照这样下去拿奖肯定没问题。

我本来没什么目的性，结果被小编一夸虚荣心就被煽动起来了。翻看了人家上个月的“琅琊榜”，第一名点击率才五万多。我呢，上线一天，就一万多，还有二十多天呢，搞不好会突破他们历史记录呢。

我这样想着，心里乐开了花，觉得自己真是够棒的。我一气儿又写了两篇心灵游记，分别上传，点击率都棒棒哒。

接下来的十多天，我的三篇文章均是前十名，有一篇遥遥领先稳居榜首。我一天比一天得意，还自告奋勇给小编总结我一上线就火红一片的原因，比如我长期从事文字工作驾驭文字的能力强，人一直活得有趣接地气呀之类的。

可是，当月的最后一个星期，我却遇到“劲敌”。一个叫安妮宝贝的专栏作家写的苏北小乡村游记，上线一天就追上了我的那篇西雅图游记。

最最让我受不了的是最后两天，又有个年龄很大的河北专栏作家上传了一篇，一上线就五万多！直追我的第一名。

我实在是受不了了，特没脑子没水平地问小编：你们是不是可以数据注水啊？

搞得小编很不开心。我得罪了朋友，自己心里忿忿不平。我找出来无数个理由来确定，这两个竞争者一定是弄虚作假了。登时我觉得贵圈太乱，以后再也不在这个旅行平台上玩了。

后来，我放下文人的清高，认真拜读别人的文章，才输得心服口服，人家摄影技术一流，虽然色彩调配得失真了些，被

我诟病为“指甲油色”，但视觉效果确实震撼，很能吸引眼球。文字诗情画意，有深度有内涵有态度，而且还善于运作，把自己的微信公众号和微博号捆绑起来。而我一直故作清高，不喜欢进入大众视野，拒绝捆绑，所以我的点击率低于人家也在情理之中。

我之所以受伤，心有不平，是因为我把自己的能力想象得太强了。

刘总是某传媒公司广告总监，前段时间被她手下那几个业务员气得晕头转向，心碎了一地。她说这几个孩子越长越贪婪，越大越没人情味。她都这么大岁数了，她们还和她争客户，整利润。

若不是几年前她把她们招进公司一手培养，她们能有今天吗？正因为刘总一直认为这些业务员的成长都是她的功劳，所以她才有足够的霸气对姐妹们颐指气使，无限压榨，动不动就拍案而起：不是我，能有你们的今天吗？而这几个业务员的“谋反”也正始于一单广告业务，这笔业务是两个业务员联系的，刘总只是会见了一下，结果两百万的广告费提成是六万，刘总一直认为大家都欠她的人情，她位高权重，所以她心安理得地自己拿走五万，两个业务员每人五千！提成分配严重不公，刘总再也无法服众，大家联名“弹劾”她。

刘总之所以受伤，是她把自己想象得太伟大了，竟然看不到自己的贪婪、轻狂和自私。

别把自己看得太重，做人别太夸张

我们习惯把自己想得太好，看得太重，把别人看得微不足道，动不动就把自己抬出来领赏邀功。而别人对自己的重视不够，感恩不够，就难过。其实，善行无痕，即使你真的帮了别人，也不要拿出来晒，即便你真的起了作用，你越是不说，别人偏偏念念不忘。

迄今为止，我成功地为三个朋友介绍了对象，她们都生活得很幸福，经常在有纪念性的节日时说起我，谈到我。他们总客气地说：没有你，就没有我们这个幸福的家。

我总是谦谦地说：没有我，你们也一样幸福，没准儿比现在还幸福。

我是这样为自己的作用定位的：我只是在某个时间做了自己感兴趣的事，人家能结为连理，是人家有姻缘。他们能过得好，是人家经营有智慧。他们幸福，是自己的福报。而我，充其量只是起了媒介的作用。说得玄乎点，那就是用我的热心，传达了月老的美意。我只是外因，他们有缘有智慧，才能幸福地生活在一起。

可是我见过很多媒人，张口就是“没有我介绍，你俩怎么能认识啊？还不多亏我当初的热心肠？”他们觉得自己是月老下凡，是救世主显灵，值得人家感谢他八辈子祖宗。一旦对方不像他期待的那样感激涕零，他们就会失落，甚至到处说人坏话。

这个世界上，多的是你不知道的事

一个人要想活得轻松释然，一定要学会看淡自己。很多时候，我们并不像我们想象的那么高尚，而别人，也不像你想的那样卑鄙龌龊。你看到公交车上一个女孩浓妆艳抹不停的对着镜子检查妆容，心生厌恶，可你不知道她事实上化妆的次数一把手数得过来，她是要去参加曾经她最重要的人的婚礼。

你看到一个女孩在公车上坐着听歌但是没有让座，你心想现在的人都这么没素质，可是你不知道她经期第一天肚子里像揣着一把刀一样疼得要死。

你看到的纯情妹子也许晚上在夜店里衣着暴露酒量惊人。

你看到的平时大大咧咧简单粗暴的女汉子活得疯疯癫癫好像永远不会有伤心一样，可是她在深夜坐在落地窗前默默流泪。

你眼里罪恶的教导主任平时严厉到看见你就要训你一顿，可是你却不知道他多怕你自毁前程，恨不得把你当成自己的孩子。

这世上多的是你不知道的事，别把谁想的太好，也别把谁看的太坏。别把自己抬举得太高，也别把别人踩在脚下。

5.只许别人百般好，不许别人一次差

A不喜欢吃鸡蛋，每次发了鸡蛋都给B吃。刚开始B很感谢，久而久之便习惯了。习惯了，便理所当然了。于是，直到有一天，A将鸡蛋给了C，B就不爽了。她忘记了这个鸡蛋本来就是A的，A想给谁都可以。她很失落，生A的气，觉得A不像以前对她那么好了。为此她们大吵一架，从此绝交。

有一年，很热的夏天，一队人出去漂流。有个女孩在玩水的时候，把拖鞋掉下去沉底了。到岸边的时候，全是晒得很烫的鹅卵石，他们要走很长的一段路。于是，女孩儿就向别人寻求帮忙，可是谁都只有一双拖鞋。女孩心里很不爽，因为她习惯了向别人求助，而平时只要一撒娇就会如愿。可是这次却失败了。她忽然觉得这些人都是坏人，都见死不救，觉得自己好可怜。

在受害者天堂里，有乐于助人的人，也有依赖成性的人。有施予者，也有享受者。施予的人苦恼：我对他那么好，就一次没照顾周到，他就不乐意了，就疏远我。享受者唠叨：以前他对我那么好，可是突然就变了，变得不像以前那么喜欢我了，真是讨厌。

类似这样的嗔怨皆出于这样一种心理定势：别人对自己好，是理所当然的，一次不尽力都不行。这样的事在职场上也极为常见，请看下面两个场景。

场景一

A是办公室里新来的文员，为人随和、古道热肠，而且无论是对待工作还是日常与人交往，做起事来总是竭尽全力。

每天，A都要给经理送一趟当天的传真和资料，而几乎每隔两天，同屋的小王也要把报表拿给经理签字。有一次正好小王要送报表，A便好心替她捎了过去。“太谢谢了，省得我跑了。”小王在一旁不停地感谢着。两天后，又赶上小王送报表，A又主动提出顺路帮她送去。慢慢地，每次送报表，小王都让A帮她送。

“你今天怎么没给我送啊？”小王看着从经理办公室回来的A不高兴地说，“下回你去送资料时告我一声啊。”说完，拿着报表走了出去。“我……哦。”A也有些不高兴，但却没说什么。

场景二

X的电脑经常死机，每次出故障都是W帮她解决。“W，我

这电脑又死机了，你快点帮我看看，我赶着做表。”“X，我这手头有点急事，你让别人看看吧。”“每次都是你弄，这次还是你弄吧。”可是W因为忙，把修电脑的事忘了。结果，第二天X不高兴了。“你看你，昨天我还嘱咐你了，你怎么就能忘了呢。”X嗔怪道，“现在都用不了，多耽误事儿啊。”“可是，这修电脑并不是我的工作啊。”W觉得很委屈。

很多时候，我们总是希望得到别人的优待。一开始感激不尽，可是久了便也习惯了。习惯了一个人对你的好，便认为是理所应当的。有一天哪怕只有一次对你不那么好了，你便怨怼起来。其实，不是别人不好了，而是我们习惯了依赖，要求变多了。习惯了得到，便忘记了感恩。

你要记住，没有谁是必须要帮你的。任何人，包括父母，都没有义务和能力一直对你好下去。帮你是出于交情，不帮你也是无可厚非的，不是错误。

你常常劝自己宽容待人，可是却忘了宽容那个总是对你好的人。那个对你好的人，他是人，不是神，他的能力和精力有限，他也有自己的难处，你得允许人家为自己着想。人家对你好了那么久，一次有闪失，你就深恶痛绝，太没道理了。你这样下去，谁还敢对你好？换了是你，恐怕也是直呼“臣妾做不到啊！”

假如你是这样的人，你放心，那个一直善待你的人，一定会被你的怨怼伤得心拔凉拔凉的，然后永远离开你。我也是经过几次和知己之间的龃龉而体悟到这一点的。

我和秦姐堪称心有灵犀的好友，我们星座和血型相同，性格脾气也总在一个频道上，每次见面都有说不完的话，即使什么都不说，傻坐着，也觉得舒服。秦姐是个非常守信用的人，她答应我的事，每次都能做到。只有一次，本来我们说好一起去逛古玩市场淘宝贝，而她因为忙于办理女儿赴美求学的事，忘了和我的约定，害得我某天中午白等一场。于是我就特受伤，事后有意疏远她，冷落她。她感知了我的情绪，也和我拉开了距离。

后来，经过几天的反思与隔离，回想这几年我和秦姐的诸多默契，我突然觉得是自己太狭隘自私不讲道理。秦姐待我这么好，只因为一次失误，我就耿耿于怀，真是太小肚鸡肠了。

顿悟后，我脑洞大开，心量越来越大了，我总是告诉自己，为人处世，既要允许别人对我好，也要允许别人对我不好。因为没有人有义务有能力事事时时都符合我的喜好和需求。重要的是，无论别人对我好还是不好，我都要保持好的心情。

把这种心态用在工作上，事业也渐入佳境，顺风顺水。以前我有文人的自命清高，还敏感多疑，若是合作的客户有一次让我反感，我便扭头就走。而现在，即便是别人对我真的不好，我也会站在对方的立场上

思考问题，只记住美好的，淡忘不好的。经过这样的历练，我的心情更好了，朋友更多了，路更宽广了。

所以，无论是在职场还是日常与人交往，“感恩”是最重要的，多记着别人的好，多说几声“谢谢”，在得到别人帮助的同时给对方更多关爱与理解。这样的你，才是处处都有贵人相助的“人气王”。

6.致力于向别人索要存在感

玲姐是我们共同的朋友，在茶叶一条街开店做生意。周末的时候，我们时常过去喝茶聊天。因为先生摄影技术不错，玲姐有时候会请他帮忙拍点照什么的。

那天，先生很天真地问我：亲，我是不是哪里做得不好得罪玲姐了？

我说没有啊。

“那你有没有做错什么事得罪她啊？”先生追问道。

我一下愣住了，先生这是怎么了？我更没有得罪玲姐啊。只是最近工作忙，我去的次数稍微少了一点而已。

问他为何会有这种感觉，先生回答道：以前玲姐每天都为我的微信点赞，有好几天都没给我点赞了。我就想是不是我哪里做的不好得罪她了。

望着先生那一脸无辜的小眼神儿，像是受了伤一样。我有点茫然，他太在意朋友对他的看法了，以至于少点一次赞都会有失落感。

我们太在意自己在别人心目中的分量和地位了，自己表现稍微不好一点，别人忙得稍微冷落我们一点，都会感到不被重视，不被看好，从而无比难过。

其实，世界那么大，每个人都那么忙，哪有谁有这闲工夫天天关注你？

距离高中毕业20周年那场聚会已经过去几年了，但聚会过程中的失落感以及其后父亲和我的对话依然牢记在心。

从早聚到晚，回到家已是暮合时分。院子里，父亲正在洗衣服。空气中，弥漫着一种湿漉漉的气息；淡淡的水渍，隐映在地上，像给上了一块地图。看到我回来了，父亲欣喜地直起身子，擦去手上的水渍，搬过来一条小凳，问起我聚会的情况。

我突然义愤填膺地冒出一句，现在的人势利眼真多，用得着你了，就会想方设法地巴结你，用不着你了，就会对你不管不问。

父亲惊讶地抬起头，问我是怎么回事。我说，那个同学，前几年我在报社上班时，求我帮他发稿，整天四处打探我啥时

候回家。每次回来，热情得不得了。现在他升职了，我也不在报社上班了，这回聚会对我爱搭不理的，这种人真是不可理喻。

父亲听了，淡淡地说了句：我当发生了什么事呢，这叫什么事？竟惹得你生这么大的气，真划不来。生活是自己的，别人看你怎么样都无所谓。你的价值你知道，别跟别人要存在感！

父亲淡淡的一句话像一记闷棍，重重地击打了我一下。我一遍遍地回味着父亲这句话，内心久久不能平静。

因工作上的一件事，需要找高中的老校长作证明。这位老领导从单位退下来有好几年了，一直没有再联系过。于是，我辗转找到了他的家。

当他看到我的一刹那，脸上露出满是惊喜的神色，紧紧地拉着我的手说："还是你懂得尊师重教，我退休后，就很少有人上我家门了，那帮人都是狗眼，我没退休时，都巴结我，整天围着我转，我下来了，就再也见不到影子了。这些年来，我一直在为这事生气！"

老领导越说越气愤，脸上因气愤而甚至都变得有些扭曲了。看到老人家义愤填膺的控诉，我好不尴尬，不自然地讪笑着。终于，我嗫嗫嚅嚅说出我找他的原因，他的脸色突然变得阴沉起来。他松开我的手，淡淡地说了句原来你是找我有事的，我还以为是专门来看望我的呢！

老领导顿时陷入到一种深深的失落中。我心里溢满了自责和内疚，我为自己也成为他眼中的那帮"狗眼"而难过。我知道，此时我无论如何解释我不是狗眼，都无济于事了。在他眼里，我就是狗眼。

事后，我对着镜子，曾仔细观察自己的眼睛，一遍遍地问自己：你也长着一双狗的眼睛吗？我一遍遍地琢磨父亲的话，越琢磨越深刻。

生活中，我们常常觉得自己不快乐，并不是自己缺了什么，而是觉得别人对自己不够重视，特别是在自己失落的时候，这种心理表现得更加强烈。我们看别人是长着一双狗眼，而别人看我们，又何尝不是长着一双狗眼？

香港著名主持人梁继璋先生在给他儿子的一封信中写道：孩子，在你一生中，没有人有义务要对你好！因为，每个人做每件事，总有一个原因。他对你好，未必真的是因为喜欢你，请你必须搞清楚，而不必太快将对方看作朋友。没有人不可代替，没有东西必须拥有。看透了这一

点，将来你身边的人不再要你，或许失去了世间最爱的一切时，你就明白，这不是什么大不了的事。

永远不要跟别人要存在感，你的价值在你心中，能做到这一点，你永远不会濒临绝地。

7.太看重结果，而不懂得享受过程

最致命最持久的伤害来自于爱情的伤害。

总有人说，我跟男友/女友谈了好几年恋爱，他/她把我甩了，我亏大了。

这种心理失衡往往伴随我们终生。

如果我们能把过程当作人生体验和享受，心理的包袱会一夜“瘦身”。

过程，也是一种收成。

以爱情为例，谈恋爱的过程中，你不快乐吗？你不幸福吗？花前月下的时候，你不陶醉吗？你没学到什么吗？当你深爱一个人的时候，你会看到他身上闪光的东西，你会受到感染。如果这些答案是否定的，那你之前为什么要跟他在一起？只要在做一件事的过程中，你得到了快乐，你学到了东西，不管结果如何，你都没有亏啊。

下面这个故事，我用它感动了很多人，开悟了很多执迷不悟的姑娘。

> 故事的女主角有个很土的名字，叫小花。她是个没个性只会说好的姑娘，是我的大学舍友。我们同宿舍但不同系别。
>
> 她喜欢没心没肺的辉哥。
>
> 辉哥懒得下楼吃饭，给小花打电话：“你给我送一份绿豆粥和牛肉火烧吧。”十分钟以后，小花就拎着饭盒站在男生宿舍楼底下央求路过的男生帮忙捎上楼。辉哥攒了一周的脏衣服，往女生宿舍楼下一抱，小花就整晚泡在洗衣房挥汗如雨。辉哥在球场上打篮球，小花拿着矿泉水站在烈日下等着他，散场时别人都挽着女朋友走了，辉哥仰着脖子把水一喝，拍拍身边哥们的肩，对小花说：“你先回吧，我俩要去网吧打游戏。”小花笑着说：“好。”导师布置的作业，辉哥随手扔给小花，学市场营销的小花抱着辉哥的民法课本通宵钻研，第二天替他交上漂亮答案。
>
> “小花这姑娘真不像女人。”辉哥的舍友们都说。女人不应该都是骄蛮不讲理、不管长相美丑个个当自己是落难公主流落人间的吗？
>
> 小花喜欢辉哥很多年了，从高一开学那天开始。记得那

天，小花走进教室，遇到辉哥走出门来，他穿着一件白衬衣套着藏蓝色的开衫，淡然地对她点点头说了声“你好”。从周边小镇考入市一中的小花当时就被电了一下。

小花只在电视上听过“你好”。她的父母亲人朋友从不说“你好”，她所在的乡镇从来没人见面说“你好”。你好，像一个来自遥远世界的问候。

后来又有一天，轮值去打扫校音乐厅的小花听到旁边的琴房里有人弹钢琴，悠扬的琴声，小花被深深吸引握着扫帚听了很久，忍不住假装路过窗口看一眼。弹琴的正是十指纤长的辉哥。小花的心当时就漫成了汪洋。

小花总是默默跟在辉哥的身后，高考志愿表她完全是按照辉哥的报考顺序填写的。当在大学校园里辉哥终于跟她说出那句“不如你做我女朋友好了”的时候，即便那时辉哥的语气轻佻，小花亦如漫步云端，欣喜若狂。

对于小花来说，辉哥就像花开在高处。他披着光芒站在前方，一路上的风雨都被忽略。

那一年突然开始流行网游。辉哥因为是高富帅，有的是钱可以玩，而小花也忙于她自己的事情。从入大学起，小花做家教，去超市兼职导购，考各式各样的证。在辉哥上课玩网游不召唤她的时间里，她全都在忙。再忙碌的小花，只要辉哥一个电话，她很快就会赶到。奔波的小花让同宿舍的女孩都跟着心疼，只有辉哥看不见，因为习惯了她那一声百依百顺的“好”。

乖巧的小花啊给辉哥准备了那么多的好，以至于辉哥说分手的时候，她愣了半天，也只是笑着说了声“好”。辉哥有点意外，看了看小花，然后耸耸肩，说：“谢谢你这些年对我那么好，我们还是朋友。”

小花有点怅然若失，但还是说：“好。”

其后，小花比以前更忙了。

直到有一天黄昏，我看见小花从离学校不远的一家琴行出来，我喊了她一声她没有听见，于是我进店询问。店老板告诉我，这姑娘是琴行的兼职员工，她不要报酬，只为了闲时能上节免费的钢琴课。

接下来，辉哥有了新的女友。小花从不主动提起辉哥，但每当有人提起辉哥的名字时，我便能看见她的眼睛瞬间就亮了，但又很快黯淡下去。

辉哥有了女友后，小花更忙了，像一只不停转动的陀螺。

她报了学校的舞蹈班，上了校外一个化妆学校的妆容培训课，兼职做设计。宿舍女孩慧子陪朋友买琴在琴行撞见小花的时候，她已经可以熟练地弹奏很多曲目，推荐钢琴时小花很坦然地坐下来弹一曲《天空之城》给他们听。

大四时，我们都急着考研联系工作单位的时候，小花进了新东方备战雅思。

小花独自走在校园里的时候，我听见旁边的男生在小声打听她是谁。

“这女生好酷。”那男生赞叹道。我才发现，原来不在辉哥面前的小花，气场真的很强大，像一株带刺的白玫瑰，楚楚，笔直，气韵里全是无关风雨兀自绽放。

毕业时，同学聚餐，很多人喝醉了，有人哭，有人笑，有人喊着前任的名字在操场上疯跑。小花两眼亮晶晶，我们两个人躺在宿舍楼顶的天台上聊天。她掏心挖肺地和我讲了她暗恋辉哥的故事。

“我从高一入校那天就对他一见钟情，我喜欢他坦然跟我说你好的样子，喜欢他的定制衬衫总是衣领洁白，喜欢他弹钢琴时优雅的样子。那种优雅，是我从小到大身边那些忙碌着求生存的人们身上没有的。他们都忙于奔跑，无暇顾及两旁的风景是否美丽。整个高中，我总是看着他，我开始意识到我生活里的那些粗鲁是错的，我开始纠正自己生活里之前从未意识到的粗陋细节。也许这些是我人生里终将意识到的，但如果不是遇见他，这样的觉醒也许会在我的人生里推迟多年。”

“失去他我很痛苦，但也正是因为失去了他，我才真正觉悟，我喜欢的不只是他，还有那种优雅投射下来的影子。我渴望成为一个从疲惫生活中跳脱出来能够真正拥抱生活的人，为了成为这样的人，我必须付出比别人更多的努力，才能触摸那些生命中看似本不属于我的东西。爱着辉哥的每一天，我都渴望自己能变得美好美好再美好一点，美好到足以和他从容地站在一起，以优雅不慌张的样子去面对生活。虽然他甩了我，但我一点都不恨他，别人可能不会知道，辉哥之于我的意义，不是一场懵懂初恋，他是我人生的一束光，告诉我生活本有更美的方式所在，人生可有更多出口，我要奋力去追求。如果说年轻时爱上的那个人对你的生命有什么意义，我觉得辉哥给我的意义是所有可能里最好的之一。”

所有的爱恋都有意义，但那其间的意义需要以勇气和智慧去认领。小花是个主动领受的勇士，我为她点赞。

毕业后，同学们作鸟兽散，各奔前程。小花去了美国，雅思成绩据说是新东方那一届的第一名。

在美国，小花教老外学中文，给当地的华人报纸写文章赚稿酬，至于在校功课成绩，每年她都拿高额奖学金。

每每听到小花姑娘的消息，我一点也不诧异。

五年后的同学聚会，回国探亲的华裔英国公司女高管小花也来了。

她穿一袭粉色真丝长裙，腕间配着简单白贝母手链，妆容清淡，微微一笑，美得惊人。

喧嚣声一时停顿下来，小花同大家打招呼，声音温柔，举止静雅。

我站在人群间，笑了。她不是地上的小花，而是花枝上的凤鸟，一朝展开翅膀，便拥有无尽天空。

太注重结果，目的性太强，是我们骨子里的弱点。我们走路是为了到达终点，我们吃饭是为了不饿，我们谈恋爱是为了天长地久。目的达不到，事与愿违，就一颗心千疮百孔。

实际上，每一段路，都是修行；每一个过程，都是享受；每一次折腾，你都会受益无穷。

爱着的我们，是不是也可以勇敢一些，像小花那样，做一只心存梦想的凤鸟，对所有的爱情都说“好”。那样一来，生命中的每一场相遇，每一场分离，每一个爱而不得的人，每一次被辜负的无可挽留，所有摧心折肺的平淡无奇，最终都不过是一场场助我们飞翔的助缘，契机。

8.别人都可以吃苦，凭什么你不能

“别人都可以吃苦，凭什么你不能？”

这句话是我19岁失恋时情绪糟糕到极点的时候，前男友讥笑我的话。他只是追不上我怀恨在心，见我不好幸灾乐祸，没承想却成了拯救我开启豁达人生的金玉良言。

我本来觉得自己是最惨最不幸的任人宰割的情场小绵羊，我那么善良纯洁，痴情忠诚，为什么要被欺骗始乱终弃？我每天都想着自己那点窝心事，都快发展成重度抑郁了。可是前男友这一声嘶吼，把我的心思和注意力从泥沼里拽了出来，开始向外探寻。我发现身边的女孩，包括我认为最完美的那个漂亮女孩，也被别人甩过。宫廷剧里，公主不也照样被甩嘛。是呀，大家都可以失恋，都可以吃苦，都可以活过来，我凭什么就不能？

这句话，像是一记响鞭，抽醒了我心中那只昏睡的幸福的小鹿，它开始奔跑，我开始复活，并且一直乐观幸福到现在。每当我觉得自己可怜对现实不满时，这句话就会自动蹦出来平息我内心的毛躁。

> 上周日是我心理教练课的开学典礼。早晨6点半起床，赶去远在30公里以外的四惠。我心里快快的，为不能睡懒觉而叫惨。本以为这个周日早晨的地铁，应该是空荡荡的到处是空座位，因此做好了上车再补觉的准备。可谁料想到达地铁门口的时候，已经有了熙熙攘攘的人群和一群卖早点的小摊，跟平日里正常上班八九点时候的样子差不多。而地铁上虽然不是人满为患，但也根本没有空座，站着很多人。我有些惊奇，大家都起这么早，不在家里睡觉，都要去干什么呢？“别人都可以吃苦，凭什么你不能？”这句话又浮上心头，我又雄赳赳气昂昂地向前奔跑了。

在这个城市生活了十几年，生活渐渐稳定，我很久都没有在周末早早起床赶去做什么，也没有在晚上加班到深夜才回家，因此也不会想到在我熟睡的时候，这个城市其实随时随地都有醒着的人。

我想起几年前有一次赶早班飞机，五点钟出家门的时候，远远看到每天卖鸡蛋灌饼的小摊夫妇正在准备他们的餐车，支起头顶那支大大的油腻的遮阳伞。那是我第一次知道他们到底是几点出摊的，也明白了为什么自己九点出门的时候，他们时常已经收摊回家了。

车开过他们身边的时候，两个人边聊天边说笑，比起我神情恍惚的脸，他们的表情是那么清新，又充满生活的希望。可能过不了几分钟，第一个鸡蛋灌饼就会被一位赶着上早班的年轻人买走，他们不仅仅在为自己的生存而早起，也为这个城市每一个正在奋斗中睁开朦胧睡眼的年

轻人一点暖和的慰藉。

我经常会收到这一类内容的来信，那就是觉得自己如果不是在五百强、不是事业单位公务员，就觉得自己的工作低贱得不值一提，甚至是在浪费生命。特别是如果自己的工作不是朝九晚五，就觉得自己特别不高级也特别不满意。我特别理解这种想法和感觉，因为在大学毕业的时候，我也是这么想的，并如愿一直在还有点名气的公司里供职。但随着年纪的增长和阅历的增加，我开始慢慢审视自己之前的想法。

比如在坐夜班飞机或者半夜落在机场的时候，那些安检人员，那些在海关检查证件的工作人员，那些跑来跑去的地勤安保人员，我时常偷偷看他们的眼睛，是什么支撑他们选择了这样一份没日没夜的工作？换作是我，能不能在半夜十二点还耐心解释为什么某样东西不能带上飞机？

比如在那家广告公司上班时，在大冬天拍TVC的时候，要早晨4点到八达岭，3点半挣扎着起床恨恨地想辞职算了，但赶到现场时，摄影师已经裹着军大衣在调配器材，后勤人员伸手递给我暖暖的豆浆和烧饼，酒店场地的工作人员神清气爽地对着我呆滞的脸，激动地告诉我们一切都准备好了。

慢慢地，我开始明白，那些跟我的工作性质不一样的工作，那些需要比我的工作付出更多时间的工作，不卑微，不低贱，他们跟我们一样重要，甚至比我们这种坐在办公室里吹着空调敲敲电脑就能完事的工作更加重要。

不要以为自己的背景里有一些看起来像光环的东西，就以为自己在这个世界很重要；不要以为自己比别人拥有更多的资源和更多一点的钱，就可以看不起这个看不上那个。这世界谁都不比谁高明多少，不信你试试早晨出门没有鸡蛋灌饼，半夜到机场厕所都没人打扫。他们的工作可能在你忙碌的生活里不起眼，但正因为他们的默默工作，才成就了你我的安稳。

城市的每个角落里，都充满着匆匆忙忙的人；城市的每一秒时光里，都充满着为生活打拼的人。他们可能正在干洗店里低着头为你熨烫衣服，可能正瘫在地铁的一个角落里耷拉着头补觉，可能正为赶不上飞机心急火燎，可能正在为某一刻做错的事而哭泣。他们散落在城市的各个地方，正在为自己的生活和未来默默打拼。

在奋斗的路上，每个人的灵魂与信念都是平等的，而每一份工作的背后，都是一颗正在努力的心。他们可能此刻很卑微，很不起眼，甚至被人颐指气使，但别忘了，千万个你我的奋斗之路，都曾从这里走过。

冬至那天，寒冷，雾霾，我一早起来打车谈稿约，累得要命。我在出租车上困得哼哼，司机转脸看我一眼说："姑娘，年底了挺忙的吧。我呀，五点就出来拉活儿了！你也可以在家睡觉，但接触不到新鲜事物不

是！年底了，想想收成，多好啊！”听这些话的时候，我没敢睁眼，因为我怕泪水流出来。那是感动的泪水。

这城市的每个角落，时时刻刻，都有正在辛苦打拼的人，都有比你不幸百倍的人。别人都可以吃苦，你为何不能？

别抱怨，你并不孤单，也绝不可怜。

“受害者心态”毁害你的几种方式

在受害者天堂里，大家伙儿待着很舒服，浸泡其中，慢慢习惯，然后沉沦，开始依赖。就在这种日复一日的沉溺中，你的元气、正气、能力在一天天消耗殆尽。你变成了一个对人生失去任何控制力的“黑洞人”。

1.感觉“他人即是地狱”，除了上帝所有人都欺负你

人，一旦有了“受害者心态”，那么只要自己不满，只要吃点小亏，就会联想到整个宇宙除了上帝谁都在欺负他，谁都专门和他过不去。

有个姑娘跟我说，她只适合做上帝的老婆。因为他人即地狱，身边的男人都俗不可耐。

人在有病的时候最容易犯玻璃心。这姑娘算是病入膏肓了。

她说有时候过马路，下公交车时还是绿灯，只要她一通过，立马变红灯，别提多讨厌了，她有几次被这种情况气得想当即撞墙，连红绿灯都玩命地和她过不去，这真是个不值得留恋的世界！真不想待了！

她说每当别人对她格外好时，她就觉得此人对她另有目的，别有用心，想利用她或者戏弄她。

这话我怎么听着这么耳熟呢？因为我身边就有这样一个姑娘，我们一起走过青葱岁月，她曾经把我折腾得够呛。

她是我二十几岁时最好的女朋友之一。

一开始交往时，就有其他的小姐妹提醒我，这是个心机女，从小就看曾国藩，你要小心点。我也知道她敏感，但我觉得这是她心思细腻，又有才情的性格的“副产品”，她小心眼，我心眼大点不就可以了嘛。女孩子多愁善感，也是一种美。“林妹妹”不就这样嘛。

接下来我掏心挖肺地和她交往，像守护“女神”一样地捍卫她，照顾她胜过照顾我自己。

明明她比我大，但我来北京早一些，所以，生活的方方面面上我像照顾亲妹妹一样照顾她。我内心原本也住个小女生，为了照顾她，我练成了女汉子。

后来她回到我们省城某银行工作，我发动一切关系帮她拉存款业务。

她失恋了，我放下手头的考试，彻夜不眠安慰她，等她情绪好些了，还给她张罗新男友。

可有一天，她突然开始疏远我。

我百思不得其解，坦诚地问她是不是哪里得罪她了，她摇摇头，说没有。

直到我从别人口中得知她对我的误解。原来，我给她介绍的一些存款客户中，有个油嘴滑舌的爱开玩笑的家伙，有一次给她逗乐说可不可以做情人。她很反感，就觉得我嫉妒她的容貌，故意介绍些不靠谱的家伙来祸害她。

而在她情感遭遇荒漠时，我给她介绍的那个男朋友是我的好朋友，在我家境突发变故经济困窘时资助过我考研，于是这姐们就认定我通过“卖”她而自己从中牟利。

得知这些事情后，我才知道她的心真比海水深，生活比电视剧情要复杂得多！

我解释给她听，但并不能消除她的思虑与多疑，于是我们的友情就到此为止。

后来，她的父亲找到我，老泪纵横，说她已经成了孤家寡人，一个朋友都没有，天天在家寻死觅活，哭着喊着撞墙跳楼，恳请我去他家看看她。

我只是告诉他应该带女儿看心理医生，因为我这个道行的还驾驭不了他家这局面。那时的我自私了一把，因为我的精力有限，我有自己的事情要做，我不可能耗尽热忱来温暖一个冰雪美人儿。

这个姑娘，直到现在依然活在自己编织的黑暗故事里，看谁都不顺眼，看谁都是沾她便宜的财迷，看谁都是抢她老公的狐狸精。她老公每次出差回来，都要和常联络的女同事打招呼，千万不要在下班时间打电话给她，以免引起老婆的误会发生家庭战争。

有时候我都在想，也许正因为我早年和她这样心理有病的人近距离接触过，才练就了一颗强大的内心。

必须承认，我们赖以存活的世界不是真空，不够纯净，有污染，但这就是我们的生命空间状态，你必须接受，这由不得我们选择。人文环境也是一样，我们周围有心地善良的人，有自私自利的人，有损人利己的人，也有舍己为人的人。这就是社会，这不是你我之力所能改变的。但人有控制自己和选择的自由，以上述这个朋友在银行从业和她的客户关系为例，业务员通过客户实现自己的职业价值，客户对业务员有各种要求，这是再常见不过的了。但你有接受和不接受的自由，就比如无数个存款客户中有一个家伙对她提出“做情人”的要求，但大部分还是好的。即便如此，这个家伙也不是个恶人，只是一个嘴巴随便的性情中人而已。说不定人家说那话也只是饭局上酒喝大了后的胡话。你反感，当没听到，或者直接拒绝就是了。咋就联想到是我这个朋友给她使坏呢？可是，这个信仰“他人即地狱”的姑娘，最后的结局不还是自己成了“地狱”？她没有朋友，没有工作伙伴，只有一个靠男人的怜悯而勉强支撑着

的不幸福的家。

你看世界阴暗，是因为你的内心阴暗

受害者心态摧毁人情志健康的重要途径是让她变成一个心理阴暗的人。而心理阴暗，看到的世界就阴暗狰狞。

人一旦觉得全世界人们都欺负他之后会怎么做呢？

第一点就是通过自我孤立自己，自我封闭来“保护”自己。可是，人是社会动物，需要群体生活的互依、互惠、互动来获得精神慰藉和生活方便。长时间的不合群，没有正常的人际交往，思维受到局限，内心的苦恼与痛苦得不到发泄，都闷在心里，一个人承担所有的压力，这都会使心灵枯萎。当苦闷越积越多，严重时甚至会影响身体健康，造成心因性疾病。

第二点就是假想防卫。如此继续发展下去，就会性格扭曲，进行假象防御。草木皆兵，一有人靠近她，就觉得别人要对她采取不利行动，要给她使坏。这种情形下，他们往往会先下手为强，从“受害者”变为“施害者”。

打开心门，用热忱拥抱全世界

所以，比起心里的隐晦，空气中那点雾霾真不算啥。假如你背对着整个世界，整个世界也会背对着你。因此，我们必须学会敞开心扉，打开心门，用热忱拥抱全世界。

如何激发内心的热忱？

首先，你要相信世上还是好人多，就像一年365天，虽然有雾霾，有冻雨，有桑拿天，但还是晴朗明媚的天气居多。其次，即便是你认为不好的，也只是站在你的立场和角度度量，换个角度和立场就成了好的。夏日的天气，你身体感到不适，但与农作物的生长和你的机体健康却是有利的。必须学会多角度看问题，才会打开生命之大格局。

2.扼杀你的积极性，变成“活死人”

美国，西雅图，有一家名叫派克的小鱼铺。

30平方米的小天地，每公斤平均售价仅几美元的小小鱼货店，10年间利润跃升10多倍，做得非常成功。

这家叫派克的鱼铺，曾经和其他鱼铺一样，虽有铺名，却不出名，但自老约翰接手后，它发生了重大改观：不仅赢利，而且出名。

老约翰先改变鱼铺的视觉效果，又将工作围裙改成明艳的大红色，并要求营业员改善卖鱼形象，改掉闷不作声的呆板状态。

老约翰发明了“呼叫”销售法，让员工一边包装称好的鱼，一边朗声叫道：

“这条大鲑鱼要跟这位漂亮太太回家去啦！”

“这6只大螃蟹要装进这位先生的袋子里啦！”

……

喊声此起彼伏，顾客多时，喊声诱得路人大多要进去一看，不少人这“一看”就变成了“一买”，而员工因改变工作状态从而改变了工作心态，脸上不仅有笑容与活力，而且许多人竟然持续了15年之久。

就这家腥味四溢的鱼铺不仅顾客盈门，不少世界500强企业的CEO专程前往派克鱼铺，探求究竟。

为什么？因为热情。

在组织里，存在着“2：6：2”原则。先天富有热情的人与先天性格冷清的人各占十分之二，积极热情的十分之二是栋梁，冷清消极的十分之二是“卢瑟”，而十分之六的人居于中间地带。他们可能被感染成前者，也可能被感染成后者。成功人士和失败人士就在这一前一后之间拉开天壤之别。所以，我们说“热情是成功的第一要素”一点都不为过。

人类行为中，最易后天训练的职能是专业知识与技术，最难训练的是热情。对任何事情保持热情，必将成功。

遗憾的是，十分之六的人，因为一次不如意就灭掉了自己的热情，变成“活死人”。

受害者心态往往是通过秒杀你内心的热情而毁掉你的：

因为被上司训了一次，被老板误会了一次，你就“不给他好好干活了”。

因为被朋友伤害过一次，你就变得“什么情不情的都无所谓了”。

因为被时运遗漏过一次，你就变得“反正命不好，怎么努力都白搭，那就混日子吧”。

因为失望过，受伤过，所以，你变成一个相信生活不美好的人，对世界失去信任感的人，失去了自我完善愿望的人。因为变得麻木不仁，像个行尸走兽一样，无论生活中还是工作上，你只是“打酱油”的过客。周围的一切，都和你无关。

这样的你，只会走向失败，走向困顿。电视剧《芈月传》里秦国重臣大良造公孙衍，因为看不惯皇上厚爱张仪，心生不满，消极怠工，当皇上在是否出兵楚国问题上征求他的意见时，他冷冷地说“还请皇上定夺”，导致自己仕途不济。在这方面，张仪就比他有韧性多了，他能屈能伸百折不挠。

反之，放下你看破红尘的受害者角色，内心升温，积极行动，你的命运将百分百得到改善。

> 圈里有个作家到美国出差时，无意中坐了一辆非常有特色的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车里也非常干净。作家刚刚坐稳，就收到司机递来的一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地”。看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家诧异：“这辆车上难道还提供喝的吗？”
>
> 司机微笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作家说：“那我能要杯热咖啡吗？”司机从容地从旁边的保温杯里倒了一杯热咖啡给这个作家，然后又给了作家一张卡片，卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写着《时代周刊》《体育报》《今日美国》……简直太全面了。
>
> 作家没有看报，也没有听音乐，而是和司机攀谈了起来。其间这个司机善意地询问作家车里的温度是否合适，离目的地还有条更近的路是否要走。作家觉得简直温馨极了。司机对作家说：“其实，刚开始的时候，我的车并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样，爱抱怨糟糕的天气，微薄的收入，堵车严重得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。有一天，我偶然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目介绍了一本新书。

“书中重点阐述了一个观点，停止抱怨、停止在日常生活中的抱怨，会让任何人走向成功。我突然醒悟，我目前糟糕的情况其实都是自己的抱怨造成的。所以我决定停止抱怨，开始改变。第一年，我只是微笑地对待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。第二年，我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行宽慰，这让我的收入更加翻了一番。

“第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车都需要提前打电话预约。而您运气特别好，顺路搭载的一个乘客。

这位出租车司机的话让作家惊讶极了，他不禁反思自身，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。他决定改变自己，将这个司机的故事写成一本书。后来读者中有受到启发后试着去做的，生活真的发生了改变。

无论你是抱怨“一出生就赶上自然灾害”的60后，还是抱怨“一毕业就不包分配”的70后，还是抱怨“买不起房子”的80后，抑或是抱怨“吃毒奶粉垃圾食品长大的”90后，只要你有突破困境的愿望，停止抱怨，剔除受害者心理，积极去做当下应该做的事情，那就一定能突破困难，让生活改观。

3.变成一个“尽责感”缺失的蠢货

一个人格完善的人对自己是有尽责感的。何谓尽责感？就是自己对自己负责，无论如何，都要把自己照顾得妥妥的。善待自己，没有任何借口。

生活中，大部分人都对自己尽责不够，总等着别人对自己负责。他们生病了等待别人照顾，挫折了等待有人给他铲除障碍，落难了等待上帝救赎，活得不开心了等待别人送来安全感，失败了等哪天运气来了人品大爆发。这都是对自己没有尽责感的表现。

> 有位老人，她身患糖尿病，医生告诉她要注意保持心情愉快。可老人总是生气，看什么都不顺眼，明明子女已经很孝顺了，可她老人家不知足，特爱挑剔。我去看望她的时候，也劝慰她，让她心大点，别生气，生气会导致很多并发症。老人气鼓鼓地拉着脸，委屈地说：只要没人惹我生气，我就不生气！
>
> 我被这句话雷倒了。她的子女面面相觑，不知如何应对。接下来我费了好大的劲，来对她“说病”。

这位老人，就是“尽责感”缺失的代言人。她生气，是因为有人气她。换句话说，只要有人气她，她就会生气。这样太被动了吧。假如生气是个按钮，这种人把按钮搁置在大马路上，又高度敏感，随便一片树叶掠过，都会产生作用力，启动按钮，让他们暴怒。而对自己有“尽责感”的人，会把这个按钮紧紧地攥在自己手中，甚至雪藏，永不启动。具体而言，就是有人故意气她，真的做了让她不欢喜的事，她也会控制自己，不生气。因为生气对她不好，她要对自己尽责。

被受害者心态毒害的人，都是对自己没有尽责感的。他们总觉得自己是无辜的，问题都是别人的，她自己没有任何问题，就像歌曲《为什么受伤的总是我》中唱的那样：“为什么受伤的总是我，到底我是做错了什么，我的真情难道说你不懂……”他们觉得自己脾气不错，能力不错，各方面都不错，还是时乘命蹇，那就是别人的错，是宇宙的错。

既然不是自己的错，自己身上没问题，那就只能被动地等待别人做出改变，放弃了主观努力，变成了一个对自己越来越不负责任的人。气不过的时候，他们甚至会做出一些更为恐怖的行为。

> 在冲绳岛，有一位年轻的军人妻子用剃须刀片割开了手腕，被送到抢救室急救。当被医生问及为什么要这么做时，她答曰：“我当然是想自杀了。”
>
> “你为什么想自杀呢？”

“这个地方让我觉得无聊和乏味，我一刻也忍受不了。你们必须把我送回国内，要是还得待在这里，我还是会自杀的。”

“住在冲绳岛，为什么让你感觉那么痛苦呢？”

她抽泣着说：“我在这里什么朋友也没有，我一直都很孤独。”

“这确实很糟糕。可是，你为什么不去交朋友呢？”

“因为我住在冲绳岛该死的居民区，那里没人说英语。”

“那你为何不驾车去美军家属区，或者去参加军人妻子俱乐部，在那里结交朋友呢？”

“因为我丈夫白天得开着车上班。”

“既然你白天孤独和无聊，为什么不开车送你丈夫上班呢？”

“因为我们的汽车是变速档，不是自动档，我不知道怎么开变速档汽车。”

“你为什么不去学习驾驶变速档汽车呢？”

她盯住医生，两眼冒火地说：“就在那种道路上学习吗？你一定是疯了。”

从这段有点可笑的对话我们可以看出，这个可怜的妻子只知道指责他人，把自己的问题怪罪到别人的头上，对外部因素兴师问罪，一点也不肯对自己的人生负责。显然，她的悲剧是自己亲手造成的。

当生活和工作出现问题的时候，相当多的人只想逃避，他们宁愿这样自我安慰：“出现这个问题，不是我而是别人的原因，是别人拖累了我，是我无法控制的社会因素造成的，应该由别人或者社会替我解决。这绝不是我个人的问题。”

无疑，这样想会让他们舒适些，不是自己的问题，就不用自责，不用承受那份犯罪感。趋利避害，逃避责任是每个人都可能会有的正常心理，但是这并不代表它是好东西。相反，这正是导致许多人生活不幸的原因。我们必须面对自己的问题，这是解决问题的基本前提。避之惟恐不及，认为“这不是我的问题”，显然一点好处也没有；指望别人解决，也不是聪明的做法。惟一的办法——我们应该勇敢地说：“一切问题，都是我的问题，还是由我自己来解决！”

真正强大的人都是克服了逃避责任的弱点，敢于直面自己，敢于承担自己的责任。要想摆脱受害者心理的毒害，不再糟糕下去，你必须做

个对自己有所担当的人。所谓担当，就是不逃避责任，宁愿相信一切问题从根本上说都是自己的问题。

4.让有“托付心理”的女人毫无安全感

这一小节的文字是特意写给女人看的。

因为，在受害者天堂里，有这么一个刺眼的群体种：控男联盟。不是掌控，是控诉。

男友让自己失望了，丈夫让自己寒心了，婚姻失败了，或丈夫出轨了，这些女人就开始召开追讨会：

当初追我的那么多，随便嫁给一个都比他强。

当初看上他可真是瞎了眼了。

嫁给他我真是倒了八辈子霉。

我为他（为了这个家）付出了一切，可是他这没良心的，竟然在我青春不再（再婚没有优势）的时候选择了出轨，我怎么会这么不幸，遇上这样的男人！

给这些女人说些励志点的话，我都被她们狠批站着说话不腰疼。于是她们不停地召开“祥林嫂大会”。还有一些女人在苦楚之下饥不择食（或缺乏分辨能力）选择了一些“读物”，如一些倾向于阴暗思维或抨击男人的书籍，寻找受害者心态和感受的支持，最后把男人定义成了“狼心狗肺”的代名词，在“男人”和“陈世美”之间划上等于号。

中国式婚姻托付心理是“害人精”

这一苦大仇深的受害者心理源于中国式传统婚姻浓重的托付心理。中华民族的婚姻伦理观中有这么务实的一条：“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭。”用潮话说就是“你负责赚钱养家，我负责貌美如花”。不少人认为在角色分工上，打拼是男人的事情，而女人则是男人劳动成果最有资格的享用者。“我嫁给你，你就要照顾我”，的确，男人们也始终在寻求成为英雄式的人物道路上拼搏着。“因为我是男人！”这句话不管何时都能成为足够响亮的口号和足够分量的理由。男人把自己定位于强者，而女人呢，也想当然地将自己定位为“弱”者，柔弱的双肩怎能抵挡住如此激烈的竞争洪流，所以，以一副柔弱之身安然享受着男人为其创造的一切，将会是多么令人想往的幸福生活。女人总是提倡男女平等，但在穿衣吃饭上喜欢保持沉默。

于是，很多女人甘心做一名家庭主妇，甚至不少女人完全与社会脱节，靠丈夫供养一切。养不好，照顾不周，生孩子啦，结婚多年啦，然后老公出轨了，撕心裂肺啊，一下子从天堂跌入地狱，人生美好愿望给摔个稀巴烂，随即产生受害者心态，开始血泪控诉：

我当初不嫌弃他一无所有跟了他——好像你不嫁他就一定能嫁个钻石王老五一样，好像对方当初逼你结婚一样；

我美好的青春都给了他，给了这个家——难道你不嫁他你便不会老？或者嫁别人你就不会老？你是神仙姐姐吗？

我为他生孩子身材走形，操劳无比——难道孩子不叫你妈？难道育儿的过程中你没享受到孩子带来的乐趣？难道婚姻出问题了，孩子就不是你孩子了？

……

像男人一样独立思考

男人为何不骂？因为他们从来不架空自己，一直独立思考，就算结婚了，也一直在逼自己成长进步。他们随着岁月在增值，在智慧上、谋生能力上，他们同样为家庭做着努力，但他们不会在婚姻出问题的时候来算账说自己亏了多少，因为在整个过程中，他们多数能承受自己的得和失，而且他们也相信真出问题也有能力重头再来，不必把时间和精力留在控诉和悔恨上。

但女人不同，和一个男人结婚就如同押下所有赌注一样，一子错全盘皆输，婚姻失败了，没有工作（有也无心工作）、能力退化、身材走形、社会价值没有了、再婚困难……关于将来，她们有着太多的恐惧。所以，为了逃避这种恐惧，她们控诉着男人的寡情，借此来证明自己本来是很有价值的，是因为这坏男人才使自己的人生陷入如此境地。同时也告诉世界，她本身值得拥有更美好的生活，如果将来过得不好，是因为一个坏男人毁了她的美好前程。

可是你忘了：

就算结婚了，你仍然可以像男人一样努力工作，让工作能力随年龄增长而不停增值。这样，就算离婚了，你不需要担心自己将来的生活质量受到影响。

就算结婚了，你仍然可以学习，不停汲取知识，使自己成为一个有内涵、知识丰富、内心强大的女子，这样不论人生面对什么风浪，你都能抵挡住。

就算结婚了，你仍然可以善待自己，比如注重外貌身材保养、学习搭配得体的衣着，青春有飞扬的活力，中年有中年的优雅，老年有从容的智慧，每个阶段的女人都拥有极致的美丽。

就算结婚了，你仍然可以拥有自己的人际圈子，三五闺蜜，成群朋友，就算你离婚了，朋友也不会马上撤阵而去，他们又不是因为你有婚姻证书才和你玩的。

就算结婚了，你仍然可以感恩你拥有自己的孩子，TA身上流着你的血脉，你是TA最牢的依靠，就算全世界的人都不爱你，你的孩子仍然忠诚地爱着你。而且这孩子还将终生是你最最亲的人，慰藉你的孤独，那么你为TA所付出的，为什么变成追讨男人责任的一个筹码？如果男人能赔偿你生育孩子的辛苦，是不是你将出售孩子的版权，从此不再是孩子的母亲？

……

每一段情，都不同程度上圆满了你的人生

女人总是习惯了把自己的人生责任往别人身上推，只因为传统观念的影响，只因为男人的一句“我会给你幸福的”，更因为为自己的人生负责和奋斗太辛苦了，所以抓住传统过时的观念不放，也抓住男人的一句诺言来追讨。恋爱时你享受了恋爱的甜蜜，新婚时你享受了新婚的喜悦，为人母时你感受到生命延续的快乐……一个男人与一段婚姻，在不同程度上圆满了你的人生，使你的人生更丰富，可是你怎么能够因为一朝不如意或结果不太好，便否定了过程中美好的一切？

这些都是赤裸裸的文字，很简单的道理，可是要么有人钻了牛角尖，要么有人看懂了会骂我“站着说话不腰疼”。可是我同样是别人的妻子，婚姻的磨合，生活的艰辛，经营婚姻中的挫折和思索我都经历过，幸福婚姻从来不是从天上掉下来的，只是我少了股怨气（或者说曾经也有，只是慢慢消解了），而是在婚姻出现问题的时候不停地思索问题出在什么地方，我们怎样处理得更好，逃避是不是通往幸福的路……

越追讨，越抱怨，越没有安全感。

只有停止抱怨，给自己安全感，才能到达幸福的彼岸。

5.明明豆腐心，为何偏偏刀子嘴

很多人都在感慨：为什么我们伤害的，都是身边最亲密的人。

那是因为关心则乱，一乱，就开始动用刀子嘴。之所以把嘴巴变成刀子，也是因为受害者心理作祟。可架不住心还是软柔的，所以更受伤。

> 有一次和同事出差共住一个标间，晚上她那做销售的老公喝多了，忘记她不在家，打电话让她去饭店接他回家。她气得捶胸顿足，恨不得一脚将电话那头的人踹飞，几度打断那端迷乱含糊的声音，扯着高八度的嗓音质问老公跟谁喝酒，老大不小的人怎么不让人省心，自己怎么那么倒霉专业擦屁股二十年，叭啦叭啦，机关枪一样扫射出一串掷地有声的抱怨。
>
> 挂断老公电话后，她又怒气冲冲地拨通婆婆电话，拜托两老去接她老公，就在电话快结束时，她又埋怨一句“这就是你们儿子办的事！”
>
> 关灯后，她还是翻来覆去睡不着，她开始和我抱怨“找这么不省心的老公我真是倒了血霉”，控诉老公，我附和她说男人到中年这酒是该少喝。这时候她又转而给我感慨应酬不易，对老公表示理解了，说着说着竟又咕噜爬起来给婆婆打电话询问情况。

我当时很纳闷，这位同事明明是情真意切的关心，为什么她非得表现得那么尖锐刻薄？

何不在老公求助时表达关心和爱意，不说副作用显著的伤人话？何不在与婆婆讲话时注意分寸？

有可能她老公醒来后其他都忘了，却记得她的刻薄语，不知以后家庭有摩擦，婆婆还会不会来热心客串调停大使。她还真是刀子嘴豆腐心的典型代表。

现在想来，她之所以刀子嘴，是因为仗着关系瓷实，老公表现不好，让她烦心，她觉得自己是夫妻关系中的受害者，于是就本能地反扑、自卫，于是就口不择言了，什么难听说什么。这样才能击倒对方，发泄内心的怨怼。

刀子嘴豆腐心是最诡异的逻辑

在我看来，刀子嘴豆腐心是最低性价比，最损人不利己的事情。明明好心善意，可偏生要自导自演一系列责备、焦虑、争吵等场面恢宏的

戏码，给自己的人际关系、工作生活埋下许多可以引燃的“烟花爆竹”。

“刀子嘴豆腐心”真是种诡异的逻辑，分裂的人格。嘴里的话语不应该是内心想法的映射吗？真正善良的人，说话时会换位思考，己所不欲勿施于人。而尖牙利齿，得理不饶人，朝着对方软肋发起语言攻势的人，谈何宅心仁厚呢？

据我总结，那些一贯是绝情谷的刀口豆心们有两款：一种是无自知之明，别人如是对她，她也复制反馈，认为刀光剑影的讲话才是感情深；另一种是意识到刀子嘴是种暴力，可情绪一来，先发泄完再说，事后自省才捶胸顿足。这类人恃宠而骄，会差别化对待，越亲近的人，越是说话不经大脑。

不管哪种，且先不上升到修养素质、情绪管控和双商高下的层面，就从每个人都渴望被赏识尊重的内心需求来说，有没有想过自己口无遮拦的一句话会开启对方暗黑情绪的阀门，别打着豆腐心的旗号还怪别人小气，开不起玩笑。

其实，刀子嘴和豆腐心根本不会同时发生，至少在你出口伤人的瞬间，大脑里无意识地闪过一丝不愿承认的邪念。别人获得赞美时，你脱口而出的酸言醋语反映出你有点羡慕嫉妒恨；他人惨遭困难时，你情不自禁的冷嘲热讽也暴露你有点小幸灾乐祸。口不择言放狠话的当下，多少有点刀子心，恶言讲完，恶意散尽，而后才恢复成豆腐心。

既然豆腐心那就张开豆腐嘴

豆腐心就不能有张豆腐嘴吗？当我取得进步自我膨胀时，老爸会适时适量给我敲警钟；当我陷入低谷难以自拔时，闺蜜会忠言逆耳开导我。从他们权衡再三的言行举止中，我明白其中的节制和诚意，这是我最喜闻乐见的豆腐心——将心比心，就算自己有情绪，也依然舍不得对方难受与难堪。

以前有个女生问我，受到刀子嘴的戕害时怎么破？该不该以牙还牙？我觉得这是下下策，幼稚无聊又耗心费力。我试过反击回去，但力道过大，反而让自己歉疚到滴血；力度微小，完全没有震慑和复仇的快感。

学着给自己的玻璃心加筑一道钢盔，内心强大，想开一些。小气多疑、锱铢必较也是病。实在忍无可忍，还想挽回这段关系就约谈她，觉得没必要就塑造点高冷气质离她十万八千里。

而刀子嘴们也请看清现实，毒舌风格和负分滚粗在面对面的交流中纯属找削。整天毫不留情向曾小贤伤口上撒盐的胡一菲也只能在电视剧里笑傲一下，对陌生人彬彬有礼却对自己人尖言利语真是傻到令人心疼。口蜜腹剑当然不可取，可口剑腹蜜也没高明到哪去。

有没有发现，能在争吵中不由着性子说气话，化气愤为关爱的妻子更加旺夫；常常欣赏你的老师，你更可能爱上他教的那门课程；开玩笑有尺度，不拿别人心病取乐说笑的朋友，人缘值更高。

标榜真性情的你，运气好遇到大大咧咧的人不与你计较也罢，高频刺激脆弱姑娘则是在透支自己的友情额度，如果惹上腹黑天蝎你就自求多福吧！

既然是豆腐心，就别再刀子嘴。

6.你自己混得不好，非说人家“有钱人”挡道

“有钱人就是那德性。”“有钱就是任性。”类似这样不道德的话，您是否说过？

混不好，就耍赖。

比不过，就攻击。

这就是仇富心理的情感动机。

先来分享几个和仇富心理有关的人事：

故事1

我的朋友赵总，肯吃苦，心善，性格开朗，乐于助人，她们全家人都是特别善良的人。

这些年，赵总一直用自己的方式做慈善，资助了五个偏远山区的孩子。

去年夏天，五个孩子在老师的带领下来北京旅游，赵总全程安排。

长城游玩归来后，赵总无意中看到一个孩子的作文，顿时呆住了。

作文中有几句话，大概意思是：……这个社会，为什么如此不公？为什么有些人一天到晚什么也不干，却吃香的喝辣的？比如我的恩人赵总，她一家人每天除了看电视，就是逛街购物，总有花不完的钱……

赵总当时心里激堵，她很想把孩子揪过来，对着孩子的耳朵大吼一句：什么叫我们一家一天到晚什么也不干？我一天到晚啥都不干我拿什么资助你们这些年？我好心好意把你带到家里来拉近距离，没想到熊孩子竟然这样不懂事。

赵总终不可能对孩子说句什么，怕伤到孩子，好吃好喝好伺候，送走，不过这次她给小孩们带了一些心理辅导之类的书。

跟我聊起这事时，赵总哭了，我也震惊了。

想不到的是这种畸形的心态，不知何以悄然侵袭了孩子的心灵。

您听惯了卢瑟的委屈，这下见到了富人的眼泪了吧。

故事2

其实早在2007年，我就深切体会到人心的偏激。有次我去北三环某高档小区会见一个朋友，听两个保安聊天，其中一个保安说：看咱们小区，开什么好车的都有，全都是为富不仁！

开好车跟为富不仁，之间一点逻辑关系也没有，不知道这个保安怎么把二者联系起来的。还没等我理清他的逻辑沿递，就听另一个保安说：就是，穷的穷死，富的富死，太不公道了。我现在就盼来一场战争，到时候我第一个报名，不打死这些为富不仁的有钱人，我管他们叫爹！

后面说话的保安，脸上的肌肉抽搐着，年轻的眼睛透射着我无法理解的仇恨。而这种仇恨，完全是非逻辑的，构筑在扭曲与臆想的基础之上。

故事3

我有个朋友，他儿子很有出息，父母没怎么管，孩子自己报考美国名校并被录取。朋友激动得红光满面，把熟人全都叫来庆祝一下。

正在亢奋之余，席间有个多年老友，突然冷冰冰扔出一句：国外的学校，根本不看考分，给钱就让上，有钱人就是好！想去哪上学就去哪儿上学。

朋友被堵得慌，气恼地辩解说：你说的那是野鸡大学，我儿子这可是名校，名校招录更严……我儿子可是全额奖学金啊！

对方扔回来一句：都一样，给钱就让上。

朋友气得好几宿没睡着觉。

上面说的这几件事有个共同特点，都是臆造仇恨，甚至不惜修改事实。

赵总并非土豪，每天都很累。这些年对这些孩子倾注了那么多心力，等于多判了自己几年苦役。

北三环那家小区，有多少挥金如土，为富不仁的坏土豪我不清楚，但我认识的几个都是睡得比狗都晚，累得跟驴一样，都是做的正经生意，人家不过是有远见卓识，能吃苦耐劳，会抓机遇而已。

最后那个儿子上美国名校的朋友，他的儿子很懂事，儒雅，还让父

母省心，在学校还爱打抱不平，见到弱小的孩子被欺负，都会主持公道。有时候还被坏孩子围攻，被打得鼻青脸肿。就这样，父母都没有像普通家长一样去学校闹事。

受害者为了给自己的没出息寻找依据，不惜篡改事实。只是这个修理的理由，太过扭曲。

去年去内蒙旅游，结识了当地一个有名的煤老板。

以前从媒体上听了太多煤老板的各种爆料。这个贬义的称呼，给人一种强烈的感觉，感觉这些煤老板就是些没有文化底蕴的暴发户，用钱砸人，欺良霸善，良知良心一概没有。

但是聊过几次我就发现，在那位煤老板“粗鄙”的伪饰下，藏着一个洞知世相人心的心理学大师。

他的包里，上面是几本低俗的女性杂志，下面藏着一本英文原版的心理学专著。看到这些书我才恍然大悟：这位满口粗话的煤老板，管着几万号人，没点内功底子怎么可能？他之所以表现粗鄙，一来是他的环境中有些人只吃这套，二来是社会公认他们没文化，他为什么非要跟所有人抬杠？

这件事刷新了我对煤老板的认知，我为自己的偏见而惭愧。富人没那么不堪，穷人也没那么高尚。人呐，不怕不努力，不努力也是人生的权利，凭什么非要努力？做个平庸之辈又招谁惹谁了？怕就怕自己不努力，还扭曲臆造，无端贬低别人的付出。

这个世界不欠你的，也不欠任何人！

你只看到了煤老板一掷千金，认为他们钻了政策的空子，却没看到他们为完成一个挖煤的系统工程，必须要上得讲堂下得井矿，指挥得了千军万马，做得了地痞流氓。你只看到了别人逛街购物心神气爽，没看到人家辛苦劳累打拼奔忙。

不努力不是错，不努力偏又愤世嫉俗，于是脑子就日渐扭曲。有成就的人，或是运气好，或是人品劣，不是阿谀奉承，就是为富不仁，天底下只有你最善良。所有人全都欠你的，所有人都不该享受他们的生活，必须要接受你的审判。

嫉恨别人的努力所获，就刻意无视别人的付出，给自己的不努力找借口，多少也算人之常情。但刻意欺骗自己，把自己臆想成不公正的牺牲品，从此让自己生活在悲愤的心态中，这就是折磨自己了。

别那么悲愤，这个世界真的不欠任何人的。每个经济地位居于你之上的人，都有比你更惨烈的付出。他们没抢走你任何东西，你的所获，只与你的付出成正比，不是别人的错。

7.受害者心态让你成为“恶富集”

很少有人感觉自己是受害者时能保持沉默，或自我消化。他们通常会一吐为快，说出来，心里舒服一点。当你张嘴抱怨时，“恶富集”就形成了。

所谓“恶富集”，就是指坏的东西聚集在一起急剧增长。

我们都知道著名的农药DDT吧。如果把它喷洒到植物上杀虫，这时它散布到空气中还是非常的稀薄。但是，随着一场雨水的到来，它就被雨水从空气中带到了地面上，沉积在河里，被浮游生物吸收，富集的结果是浓度增高到1万倍以上。之后，河里的小鱼虾吃掉浮游生物，大鱼虾又吃掉小鱼虾，人再吃这些鱼虾，最后人的身体就富集了毒物。谁也不会想到，这时DDT的浓度已经悄然发展了变化，而且这个变化让所有人都会大吃一惊：其浓度比最初空气中的浓度高出1000万倍。

这就是“恶富集”的形成过程。那么，言归正传，“恶富集”和受害者心理又有什么关系？对于个人的成长和幸福而言，它又会起到怎样的危害呢？

我们先来一起看一个例子：

> 珍妮在一家公司上班，虽然只是一个底层员工，但工作一直非常认真负责。
>
> 10月份的时候，珍妮手上的任务比较多，为了完成工作，珍妮连续加了三天班。可是，最后珍妮却发现公司并没有她的加班记录，自然也就没了加班工资。想到自己三天那么辛苦加班，可是公司还这样对待自己，珍妮觉得委屈极了。
>
> 珍妮越想越觉得委屈。于是，中午吃饭的时候，忍不住向同事玛丽抱怨了起来。玛丽一听，也非常生气。她又说起上周她和公司之间的矛盾。渐渐地，她们的声音越来越大，同事们三三两两地聚集了过来，最后人越来越多，大家都觉得公司很多地方存在问题。最后，甚至有人提议，以全体员工的名义写信给公司，指出公司的种种不合理。

这时，抱怨就成了传染源，一个抱怨掀起了众人的愤怒，而众人的愤怒只能让原来的愤怒接连升级，最后的结果就是怒火燃烧，波及大家。

从这个过程来看，珍妮的抱怨就是“恶富集”的根源。

还有这样的情况：你接到了客户的电话，客户态度不友好，让你心

生不满。回到家里，你对老公的抱怨又引起老公不满。老公敢怒不敢言，最后又发泄到孩子身上。而孩子委屈，又抱怨小狗，忍不住还踢了小狗两脚……

显然，这也是一串连锁反应，而根源仅在于你接到客户电话时的不满。那一时的不满，就是“恶富集”的开端。

“恶富集”是个祸头子

也许你是不满的发出者，不满让你逞了一时的口舌之快，但危害却也随之悄悄地潜伏。发泄不满并不能解决问题，于是，你还要带着恶劣的心情去处理同一个问题。而不满加重了你的负面情绪，你又怎么可能保证你能处理得很好？另外，世界上没有不透风的墙，如果你的抱怨传到了老板、同事、客户，甚至竞争者的耳朵里，你的处境则可想而知。如果你并非抱怨的传播者，而是抱怨的接收者，你应和着那个抱怨的人，你快乐的心情很可能会因为抱怨而完全改变。人在一天中对于所发生的事情，多多少少都会在意识里留下痕迹，而这种负面的影响产生的负面情绪，则很可能在你以后的日子里成为你进步的牵绊。

不满情绪是不快乐的种子，为不快乐种下种子的人，怎么还能期待幸福？

这个世界上，没有人不愿意快乐，也没有人不愿意幸福。但想得到幸福，我们就必须有效避免“恶富集”。

找到“优势富集”的秘密

避免“恶富集”，最好的办法是用“优势富集”取而代之。“优势富集”说的是微小的优势经过一步步地放大，产生几何级数增大的效应，而它的秘密就在于不抱怨。不抱怨的力量能让优势富集起来。

“优势富集”的奥妙何在？举个最简单的例子。清华、北大这些名牌大学为什么能在国内那么多所高校中遥遥领先？原因就在于在历史上它们曾领先，而此后，在近百年的发展过程中优势又不断富集，如优秀人才的汇集、成功的示范效应以及政府决策的影响，优势像滚雪球一样越来越大，越来越引人瞩目。

其实，道理是一样的。如果我们不抱怨，而是以积极的态度看待生活，与人交际，这样自然也会形成“优势富集”效应。我们每一个人，都是社会中的一个小小个体，身为社会人，我们无时不在刻意或无意地为自己编织着关系网络。比如，同学、朋友、老师、同事等，他们就是你关系网中的人，也是和你的生活关系最密切的人，你的生活就是在这张网中进行的。正如你的抱怨可以在一个圈子里面传染，你阳光般的心态也能感染他人，让周围的人都跟着你一起快乐，快乐也在传递的过程中逐渐饱满而力量强大。

8.让你衰到没朋友，差到不可救

初中时候，我觉得我很苦，远离父母，寄人篱下的生活和上学，满心都是委屈和青春期的困惑。我想跟一个年轻的老师说说，但发现她根本没空理我。那时候我就知道，别到处说你的苦，没人有责任给你答疑解惑，没人愿意听你宣泄什么负能量，搞不好还会成为别人的笑料。这也让我养成了隐忍内敛的性格。

我听过很多人讲困惑讲抱怨讲委屈仿佛整个世界都负了他，也收到很多来信讲自己人生哪儿哪儿都是坑。起初，我很认真回信，但发现对方再回复过来没有超过两句话的，基本上都是“谢谢，我会加油”。其实说白了就是跟我这儿倾诉下，并不是要什么解决方案，更不是要我感同身受的帮助什么。慢慢久了，扫一眼邮件，如果大片的负能量，我就不回复了。有人说我冷漠，高高在上，其实是因为我每天能接受的负能量也是有限的。这世界就一种人心甘情愿地接受负能量，那就是心理咨询师，但你得给他钱才行，除此以外，估计自己爹妈都懒得听孩子天天毫无行动力的乱叨叨吧。

> 我原先有一个挺要好的男同事，什么都好，就是特别能抱怨。无论大家去哪里玩，吃什么东西，在什么时间，也无论我们各自后来跳槽到哪个公司，都无休止地抱怨工作、同事和老板，仿佛他去了哪儿，哪儿都是一群人渣。起初我和另一个小伙伴还安慰他，后来我们只能默默听着，该吃吃该喝喝，不做任何发言，因为该说的话已经说了，已经完全不知道该说什么了。后来，我们再聚会的时候，都要考虑下要不要叫上他啊，不叫他呢都是同事，可叫上他呢实在受不了他释放的负能量。职场有点不满很正常，但抱怨太多，其他同事和老板也都觉得这人是真的能力不行，沟通和工作能力太差，一来二去，也没说他什么好话，不久他就真的转行做别的去了。

其实每个人都本能地想要听到振奋人心的好消息，生活已经够艰难了，谁还顾得过来别人的眉头呢？虽然很多时候朋友间郁闷的事情需要倾诉，但倾诉太多负能量谁都扛不住。当别人耐心劝慰你一两次之后发现你根本没有行动力，只是一味吐苦水，估计谁都不会再有耐心听下去了。如果你成天只能为鸡毛蒜皮的小事忧心和劳神，那你可能也成不了什么大事。负能量太多，只会惹人唾弃。它又不是存款，你何苦积攒那么多？

年轻人都有哪些苦处呢？其实无非就是生活艰难，工作不满意，爹妈不理解，朋友不相信，当梦想照进现实自己特无力，可哪个年轻人不是这样挣扎着度过自己的青春时光呢？人生除了死，没什么大事儿。你以为自己够不幸的了，但实际上才哪儿到哪儿，比起那些大起大落的伟人来讲，你这都不叫事儿。比如发奖学金别人凭什么能靠关系得，工作

上的同事给你穿了个小鞋，父母不支持你去大城市闯荡，自己得了个颈椎病晚上睡不好等等。当你回望自己的过去时，你会发现自己曾经怎么那么幼稚，怎么会为这点小事哭了好几个晚上？

很多人觉得那些看上去很好的人，他们的生活一定没什么迷茫和烦恼，他们才是人生的幸运儿。但事实上每个人都是一样的，只是别人的苦没说出来没让你看到罢了。我认识一个网红，比我小好多岁，日常八小时的工作是广告公司总监，作品获得过戛纳广告大奖，其次他还是一名作家、电台主播、国家二级心理咨询师、心理催眠师、二级人力资源管理师。你可能觉得不可思议，一定是骗子，要么就是自我吹嘘，但你不知道，他从没有半夜3点之前睡过觉；你不知道，他几乎日日更新自己的文学作品，篇篇都3000多字。他从没有跟我说过自己的辛苦，也没有说过周围人谁不好。他总是默默跟我说："加油，努力。"除此之外，就再没有别的什么听起来高大上的废话了。

这两年，我认识很多新晋的旅游达人，其中的一些人从关注的几百人开始，到今天的几万人，我眼睁睁看着他们每日辛劳更新，还一更就是大几千字。他们有人拿着微薄的工资薪水坚持梦想，有人在工作之余挑灯敲字，有人当了妈妈在月子里还笔耕不辍……这样的生活可能太拼了，可能不是你想要的，可能对身体不好，可能还很累，但这就是他们每个人的梦想。我猜想，他们都经历过时间不够用的困惑，遭遇过夜夜码字没读者的孤独，他们都曾在台灯下想要沉沉睡去，但我没听到过他们的任何抱怨，我只看到了他们成年累月的作品，像他们本人的头像一样，冷静而独立，逐渐被众人所知。

不要让未来的你讨厌现在的自己，困惑谁都有，但成功只配得上勇猛的行动派。试试看，每天早晨醒来对自己说一个让自己愉快的好消息。你是怎样的，就会吸引怎样的人来到你身旁。

角色转换练习，从“受害者”变身“掌控者”

在那个舒适的受害者天堂，你陷入了无尽的情感黑洞，暗无天日。但是，怎么办呢？关键词就是——转念、掌控，改变自己内心那些悲催的念头，把自己从可怜的受害者变成一个力大无比的掌控者。那样的你，定能所向披靡。

1.从被迫者到主动者——请确保你的每一次付出都心甘情愿

为什么中国怨妇这么多？在“中国式怨妇”队伍里，男女老少都有。

因为我们都喜欢“为了”。

小孩子委屈地对大人说：要不是为了你们，我才不学这么多才艺呢！

每当我看到那些儿童走秀节目，我都纳闷，孩子们那么卖命表演，真的是真心喜欢钢琴舞蹈古琴什么的吗？到底是自己喜欢还是为了父母的虚荣？

父母会对孩子说：要不是为了你，我们才不辛辛苦苦累死累活地挣钱呢。

有些大学生在父母的强迫下放弃流浪的梦想，回到家乡，一和父母吵架就嚷嚷：当初要不是为了你们，我才不回来呢。当初要不是你们干涉，我和那谁谁谁早就结婚了。

父母也不干了，说：“要不是为了怕你将来后悔，我们才不管你个小崽子在哪哪哪呢！由你吃苦去！”

妻子会对丈夫说：“当初要不是我爸妈已经把请帖都撒出去了，我才不和你结婚呢。我那时候就知道咱俩不合适。要不是你妈妈逼着我，我才不把孩子生下来呢。那个时候我根本不想要宝宝。”

男人会对女人说：“要不是为了给你和孩子一个美好的未来，我才不这么拼命应酬呢，你还怪我怀疑我。”

最不可思议的是给儿女看孩子的“中国妈”，他们都在说：“要不是为了儿子（闺女），我才不来城里呢，我才不看儿媳妇/女婿脸色呢！”

仿佛我们打娘胎里出来，就是为别人而活，按照别人的价值观行动，真实的自我从来没有存在过。我们生下来活下去，只为了满足别人。

可是又有几人能真正做到彻底为了别人？为着为着，某天感觉到自己亏了，心理严重失衡了，于是一场和爱情亲情有关的撕逼大战开始上演，那才叫一个伤呢。

我亲眼见过因为看孩子反目成仇的母女俩，还在中间劝过架。

本来，老妈退休后在湖南老家过得挺好的，女儿在北京也生活得挺安稳的。女儿生孩子后，母亲就开始担心了：我这闺女脾气不好，若是婆婆来看孩子，婆媳不和影响了婚姻，那最后吃亏的还不是我女儿嘛。不行，我得去北京，看孩子去。

老妈就这么不由分说地来了。

女儿呢，其实并不喜欢和老人住到一起，但是一想，老妈和老爸一辈子性格不和，老两口在家老闹矛盾，她也不省心，出来见识见识，没准儿可以改善一下心情。

于是，他们谁都没和谁沟通，事情就这么定下来了。

但在这个格局下，家庭一点都不和谐，家庭成员之间谁和谁都不对付。

因为亲家母在这里，公公婆婆想来也来不了。岳母和女婿的饮食习惯完全不合拍。岳母信佛，经常上个香念个经啥的，可是女儿会以为这样对宝宝影响不好。

总之，每个人都生活得不好，但都压抑着，都有内心不为人知的“为了”。

一开始大家都还能忍，但忍久了，矛盾多了，就难免搂不住，终于矛盾爆发了。有一次宝宝生病了，在治疗方式上，老妈和女儿分歧严重。女儿的知识是从书上看的，妈妈的知识是经验积累。母女俩各不相让，争吵升级，后来发展到砸东西，对骂，甚至动手！

最后老妈被女儿推倒在厨房的地上，一把鼻涕一把泪，打着滚儿哭诉，小时候她是怎样为这丫头忍辱负重的，长大后又是怎样为她掏心挖肺的，老娘恨不得把老命都掏给你了，你还不领情。

而女儿也在那边委屈：就因为你，我老公都要和我离婚了，我受的夹板气，你知道吗？你对我的好都是你的自私！

事后，我建议这位母亲不行回老家吧，把凯撒的还给凯撒，把女儿的家庭还给女儿，原本就不该来插足的。经营婚姻，照看孩子，本就是她该经历的事。若小两口玩不转，再请您过来，您到时再来也不迟。

让我吐血的是这位母亲居然还是不走，一口咬定为了这败家闺女，我忍受几年吧。

直到那一年，她的女儿查出了乳腺癌，并且经医生诊断都

是过于压抑憋闷而造成的。母亲才带着一颗伤痕累累的心回到老家。回到家里，这位老妈妈即得了抑郁症。

看这娘俩，像打不死的小强一样彼此为了来为了去，最后“为”出了一身病。怪谁呢？还不是怪自己！

“为了”是背叛与虚伪的代名词

“为了”两个字，听起来很伟大，实则是最不人道的发心，它是彻头彻尾地地道道的背叛，是虚伪的代名词。

为什么说它是彻头彻尾的背叛？因为你的“为了”以背叛自我开始，以背叛他人结束。当你做出“为了”决定的那一刻，你就背离了自己的内心，你只是碍于情面，碍于不好意思，碍于纲常伦理，放弃了自己的真实意愿。你的行为背叛了内心。这样的发心自然得不到上天的祝福，到最后两两受伤时彼此恶语相向，又背叛了对方的利益。

为什么说它是虚伪的代名词？因为它是违背个人真实意志的行动，过程当中不会有愉悦之情，只是被动承受。这种不舒服的感觉会写在你的脸上，刻在你的身上。你的一举一动都会给人以不情愿的感受。这难道不是虚伪吗？当我真心喜欢去见一个人时，即使远隔千里，我也内心欢喜。若并不想见，只是出于应付而去见一个人时，即使近在咫尺，也表现得非常痛苦。自己难受，别人看了也不舒服。

所以，“为了”从来都是伪善，不是真善。

最好的慈悲是彼此成全

什么是慈悲？最好的慈悲是互相成全。不要把自己的意志强加给别人，也不要把别人的期望强加给自己。

千万不要做一个为了“为了”而活着的人，一定要做个主动生活的人，一个为了“喜欢”而活着的人。

你付出，是因为你心甘情愿，你以此为乐。

你对别人好，是因为你想对别人好，而不求任何回报。

所以我现在把人生座右铭浓缩为：“我谁都不为，我只为高兴”。

我经常送礼物给别人，接受的朋友会谢谢我，我开心地说：该我谢谢你，谢谢你给了我一个成全自我美意的机会。因为心中没有为了别人，只有为了高兴和本心，所以从来不失望，多累都不伤。

2.从不好意思者到直性者——“中国式好人”一点都不快乐

你见过“中国式抢单”吗？

在饭店的收银台旁边，有好多抢着买单的人，他们争得面红耳赤的，没抢到买单的家伙一脸沮丧，嘟囔着“你看你，怎么能让你付钱呢，下回可不许这样了”。

真抢上买单的那个，你以为就开心了吗？

不！照样不开心。

我曾经回老家宴请过几个朋友，事先说好的我请客。结果吃喝完毕，我下楼买单时，一个哥们却蹿出来跟我抢。我当然反对啦，于是一场混战拉开序幕。一是我喝的有点多，二呢我是个女的，那时候才九十来斤，的确抢不过一大汉。反正我是抢不过他，看人家态度坚决急得脸红脖子粗的还言之凿凿地说着“回老家了我得尽地主之谊，哪能轮到你买单，你这不是骂我吗？”于是我就由他去了。可是背地里，我又听到他和别人抱怨，说我真不讲究，我请客让他掏钱。

我当时气不打一处来，这不是他死乞白赖地抢着付的吗？呵，我明白了，他并不是真心想买单，只是让外面的同学买单他不好意思，他希望的是自己既能保全了面子，又因为我善解人意，主动拒绝，免于金钱的损失。

他并不真的是一个慷慨大方讲究人，他只是希望别人这么看他。不做这样的人，他不好意思，真的做了，又会觉得被人剥削了。

这种人最是活该。既然你不好意思，那就别怪别人“欺负”你。

女作家三毛在《西风不识相》这篇文章中，也写到了她被不好意思折磨的经历。

> 22岁那年，三毛孤身远赴西班牙读书。出国前，父母按照中国人传统的伦理道德观念，反复叮嘱她在外要体现中国人的教养，凡事忍让，克己复礼。三毛谨遵父母教诲，到了宿舍看到自己的铺位上有人睡觉都忍了，“第一次跟外国人打交道，我显得谦卑、有礼、温和而甜蜜”。
>
> 因为她的好脾气，洋人同学们都对她很好，“下了课回来，总有人教我说话，上课去了，当然跟不上，也有男同学自动来借笔记给我抄”。四个人住的房间，大家抢着做内务，整理房间，感情不要太好哦。

三毛是很爱干净的，也很感激同学们的照顾，就努力多做一点事情，后来不知道怎么回事，整个房间的打扫都归了她，连四个人的床都是她一个人铺。她虽然心里气不过，但总是懒不过别的同学，看不下去还是自己做，而且记着凡事忍让的教诲，“以为自己正在大做国民外交，内心沾沾自喜，越发要自己对人好，谁托的事都一口答应”。

她的衣服成了公共物品，下雨了她帮同学收衣服，替同学守门，给人买饭卷头发涂指甲，她成了所有人的女佣。后来，女孩子们躺在她的床上偷喝酒，被院长逮到，骂她是败类，搞坏学校风气，三毛多日来的压抑终于爆发了，她气得“对着那一群同学，举起扫把来开始如雨点似地打下去。我又叫又打，拚了必死的决心在发泄我平日忍在心里的怒火”。

从此以后她变了，不再那么好说话，同学还衣服，她要求洗了再还，否则不收。床也不铺了，电话也不接，爱谁谁，大不了就滚好了。

奇怪的是，她横起来了，同学反而对她更和气。后来，三毛在宿舍的生活十分愉快。

事后三毛回忆自己那段忍耐的日子也反思过，“为什么我要凡事退让？因为我们是中国人。为什么我要助人？因为那是美德。为什么我不抗议？因为我有修养。为什么我偏偏要做那么多事？因为我能干。为什么我不生气？因为我不是在家里”。人人叫她宝贝、美人，可是她不快乐，“我完全丧失了自信”。

不仅是“西风不识相”，是世人都不识相。天南海北，走到哪里都是这个规律，那些缺乏自我保护意识的人们，努力想要自己表现得更好，更大方，更善解人意，用这些来换取更好的人际关系。他们不敢拒绝，害怕拒绝会让自己失掉别人的信任和认可。正是这样一步一步的沦陷，把人与人之间原本的界限在无原则的妥协中，逐渐推后、模糊甚至抹掉。

渐渐地，当别人发现介入他们的领地，侵犯他们的自由，完全没有什么不妥，他们不会反抗，不会提意见，那人性中的恶就会迅速蔓延。有便宜谁不占啊，家里养过宠物的都知道，连它们都欺负那最没脾气的主人。

坏人往往是被好人惯坏的

在我们日常的人际关系中，其实真没多少货真价实的坏人。很多所谓的坏人开始的时候也不过是自私一点，强势一点，而让这些坏人变得更有杀伤力的，反而是那些所谓的好人。换而言之，坏人都是好人惯出来的。正如三毛，如果开始的时候就划清界限，也就不会一再退让满足同学们越来越过分的要求，更不会把自己逼疯。

后来她和同学们相处愉快，也不是弱肉强食丛林法则的成功，而是西方人更愿意尊重有自我的人。她不再是一团和气的东方傻妞，更容易被西方人认同。

中国式好人不快乐的秘密

中国的文化盛产中国式好人。我有个朋友在纠正一些孩子身上的问题时，不是说这件事不能做，是不对的，错的，而是说，你这样很丢人，别人会笑话你。而另外一个朋友则正相反。别以为这两者是一回事，或许这两种教育方式都能达到让孩子守规矩的作用，但在孩子心里留下的印记是不一样的。前者是孩子认识到这种行为的本质，能够做出正确的是非判断，后者是让孩子做正确的事只是为了满足别人，克制自己。

为了做好人而做好人的人，他们做好事不是因为自己能够做好事，而是不做好事不行，怕自己不存在。心理学家武志红说这样的人缺乏自我，没有学习过站在自己的立场上和别人交往，“我的自我是建立在你认可我、你承认我是个好人上。如果没有人认可我，我的自我就不存在了，说得严重一点叫自我瓦解、自我破碎”。

他们维护不了自己的利益，又改不掉自己的弱点，沦陷在被别人“压榨”的位置上，只能通过抱怨来排解内心的压抑。但其实他们抱怨和憎恨的是那个无力表达自己真实意愿的自己，为了逃避隐形的自我谴责，只能不停抱怨别人，觉得都是被别人辜负了，坑害了。

这就是很多中国式好人过得并不快乐的复杂心理成因。

别再让不好意思继续害你

都这么大了，别再让不好意思继续害你了，别再做中国式好人了，不喜欢做的事情，就要把住原则和底线。办法不是没有，你果敢一点，脸皮厚一点也无妨，别怕丢人。对一个占便宜没商量的家伙，板起脸来无伤大雅。

《屌丝男士》第四季中有一集大鹏和柳岩约会，买单的时候大鹏假装自己没带够现金，饭店没有POS机不能刷卡，他对柳岩故作为难状，柳岩微微一笑，说：“没关系，我有。”大鹏打哈哈：“你看，又让你破费了。”柳岩从包里掏出一台POS机，拍到桌子上，不动声色地说：“我有POS机。”

这是个段子，但这的确是用来对付那些企图来侵占自己利益的人的最好还击。无需急赤白脸，更不用暴跳如雷，淡淡划定界限，别人自会心领神会。

3.从逃避者到挑战者——困难不会因为你穷叨叨就自动消散

这是一个压力山大的时代，有句玩笑说“连小偷都忙着冲业绩了，你还有脸晃悠？”

为什么面对同样的压力，你倒下了，而他人则越战越勇，成为干啥啥行遍地开花的“大拿”？那是因为你们的态度不同，你是在被动反应，而他则主动应对。

主动应对建立在理性思考的基础上，而被动反应则是最低级的情绪冲动。人之所以为人，是因为比动物多了思考力。

你的“反应”改变不了实际情况，只会让你心里难受得牙痒痒。积极去“应对”，才会帮你克服困难，达成目标。

> 刚开始工作的时候，某一个周六，为了赶一个项目方案，我在家加班，从早上9点就坐在电脑前开始写，一直到下午6点，我都没写完，只做了一半。期间，各种拖拉，在各个网站闲逛，看着视频，播放着喜欢的音乐，到厨房弄吃的喝的，甚至还睡了一个小时的午觉，眼看着这一天就要过去了，我的工作还没完成，明早这个方案就要发给老板，我开始焦虑不安，开始怨恨自责自己之前浪费了这么多时间，然后在网上和朋友抱怨：“这该死的工作，周末还要让我加班。老板总是这样，临到周五晚上的时候忽然来一个项目让我做，我恨这份工作，为什么我的人生没有选择？！为什么我要承担这份痛苦？！”我不停地诅咒这个，抱怨那个，进而还怪罪到自己的出身和家庭来，“为什么我不是富家千金？为什么我没找到心疼我的男友？为什么我要为了赚钱做这份自己不愿意干的工作？”
>
> 我一边心不甘情不愿地写着方案，一边想到后面还有那么多工作要做，想着明天就要交差，愤怒、怨恨、控诉、敌意和挫败等等负面情绪一股脑地冲向我，我终于崩溃，居然呜呜地哭了起来，意识到眼泪正夺眶而出，我被自己“正在哭”这一事实吓坏了。作为一个成年人，怎么就这样脆弱，不堪一击？这时心中有一个声音响起：“哭能解决问题吗？难道有人逼你这样做吗？现在这个局面是谁造成的？你打算怎么办？”
>
> “哭泣不能解决一丁点问题。加班也是我自愿选择和接受的。现在这种局面是我自己一手造成的，因为我拖拉的缘故，浪费了许多时间，我不能怪任何人。现在我不能逃避了，我得想办法解决问题，我得赶紧工作，今天我能工作的时间不多了。”

当在心里回答完这几个问题之后，我整个人开始冷静下来。我擦干自己的眼泪，关掉所有的网页，关掉和朋友抱怨的聊天对话框，开始工作。我依然不能迅速进入状态，但是捱过最初不耐烦的几分钟后，我全身心投入到接下来的工作中，这时候已经接近8点了。我努力干了3个多小时，在12点之前完成了工作，将工作成果通过电子邮件发送出去时心中充满了充实感和成就感。

这件事让我深刻认识到这一点：困难面前，我必须停止四顾求助，只有我，才能对自己的人生负责。如果我不肯对自己负责，没有其他任何人会对我的人生负责。明白这一点，对我接下来的生活影响巨大。从这以后，我慢慢不再抱怨，也不再找诸多借口，越是有困难，我越是冷静沉着。我甚至曾经这样教训自己：要么做，要么滚粗！这句话绝对是话糙理不糙，生活不会因为你哀叹就可怜你，困难不会因为你痛哭就会放过你。谁都不能指望，你必须一口气挺过去，把困难踩在脚下，才能翻山越岭。

你不能解决问题，你就会成为问题

美国黑人作家埃尔德里奇·克里佛说过一句话：“你不能解决问题，你就会成为问题。”你不能解决问题，那么，接下来你要面对的最严重的问题就是后果的问题。你必须考虑，不完成，不克服困难，会给你带来哪些后果。若你真不想干了，你干脆就撂挑子吧。这样的话，不会杀头，天也不会塌下来，只是你得承受领导对你的批评，还可能被炒鱿鱼。

其次是你的自信心问题。一个人的自信跟他解决多少问题，承担多少责任成正比。遇到困难就逃避，寄希望于别人或命运，那你的能力永远不会提高，自信心也根本不会增长。

告别情绪从动，积极应对

事实上，只有你自己才能解决你自己的问题，你才是你生活的主人和创造者。当你面对困难感到生活的无力感时，你该怎么办？

第一，停止一切抱怨和哀叹，无论对谁。

重要的事情说三遍吧，我说了不止三遍了吧，抱怨没用。而且，你越抱怨，心理越不平。比如，你周末加班的时候，通过跟朋友抱怨，你得知人家在狂欢，你心里更不舒服了。他会给你同情，但能跑过来帮你干活吗？不能。既然不能，你要一个虚头巴脑的抱抱的小人头有意义吗？

第二，解决它。

假如无法推托，那你就坦然接受它。你手头有挑战性的工作，人际

关系困惑，一切生活工作上的难题，但只要你静下心来，抽丝剥茧，理出头绪，都会圆满解决。生活不可能像你想象的那么好，但也不会像你想象的那么糟。人的脆弱和坚强完全超乎自己的想象。

4.从受害者到征服者——把羞辱你的“贱人”，变成生命的贵人

世上还是好人多，但坏人也是有的。

他会取笑你，羞辱你，欺负你，遇到这些不怀好意的家伙，笨头笨脑的人只会生气、怨天尤人、动粗，甚至大打出手。但有智慧的人，则可以不费吹灰之力，拿下他，把眼前这个可恶的“贱人”，变成生命的贵人。

小婉是我既富且贵朋友。北二环有大house，东五环有别墅，远郊还有红酒庄园，混得相当不错吧？

可是八年前，她只是一个比你还落魄的穷屌丝。

小婉是来自贵州山区的农村女孩，高中毕业后没考到好的大学，末流的大学她不愿意读，于是就趁早步入社会，跟邻居大婶来北京打工。

通过找工作，她才知道学历的重要性。于是她从报刊监察员做起，领着微薄的薪水养活自己，愣是在化工大学自考了个大专。

即便如此，她后来也只谋到个图书销售的工作。

有一次，公司出了套企业管理类的图书，采用地推的形式大力推广。小婉深入各大酒店、写字楼、商场销售图书。

一天下午，小婉在某五星级酒店推销书籍的时候，遇到了几个打牌的老板。

小婉说明了来意，详尽生动地介绍了这套书的内容以及作用。尽管那几个家伙根本不听，只是在她身上打转转，她丝毫不介意。

等她介绍完了，其中一个穿戴时髦的老板问：丫头，除了图书，你还有什么要卖吗？

那时候，她应该是个受害者吧？一个小姑娘，被一群有钱没品的臭男人羞辱，换了你我，可能会骂“你有病”之类，扭头走人。回到家后，还要哭上一个夜晚，和朋友唠叨好几天，甚至是再也不干这活了。

可是你知道她是怎么在羞辱中重生的吗？

她淡定地笑了笑，说：有的。

几个男人立即睁大了眼睛，期待着他们想要的龌龊，甚至都做好了开房的准备，“那你还卖什么？”男人们急切地问。

“我还卖智慧啊。我知道你们想要什么。可是，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我们这套企业管理的书，里面藏着很多条企业管理的经典，汲取了这些精神食粮，你们才有实力找到你们心目中的女神。她们比我优雅百倍。各位都是成功男士，而眼下的我还是个小喽啰，配不上各位老板。但我相信，只要我好好学习，好好努力，最后一定能成为配得上各位大哥的智慧优雅的女人。”

几个男人一听，傻眼了，无话可说。尤其是最牛的那个老总，突然被这姑娘的定力和智慧佩服得五体投地，他甚至脸红了，为刚才自己说过的有失身份的话羞惭难当。他马上像换了个人似的，真诚地说：“姑娘，除了卖书，你想不想涉足其他行业？比如房地产销售？”

姑娘给了她一个感激的笑容，说“我可以考虑一下”。

于是老总给了她一张自己的名片，并对她说“考虑好了可以联系我，我觉得你会是一个优秀的地产销售人员，因为你思维敏捷。”

这一次相遇，改变了她命运的航向。

回去后，小婉考虑了一个晚上，第二天一早，她拨通了这位老总的电话，对他说：“谢谢您对我的邀约。我很感兴趣，但请您给我三个月的时间，我把手头这套书的项目做完，我一定做出一定的业绩，给现老板一个交代，给未来的老板您一份答卷。这三个月，既是交接，又是考核。可以吗？”

老板谦恭地说：“好饭不怕晚，我可以等。”他已完全不是一开始那副轻佻的模样。

三个月后，小婉给图书公司老板赚了几百万，然后跳槽到房地产公司。

而她一进入，就被委以重任，担任北二环那个楼盘的销售总监。她果然不负众望，那一个楼盘售罄，她光提成就拿了一千万！另加她现在住的那套大house！

我们每个人都会期盼自己生命中的贵人。只是，该如何找到生命中的贵人呢？

你生命中的贵人会在贱人中脱颖而出

其实，你生命中的贵人，有时候是从让你“厌烦”的“贱人”中脱颖而出的。

在我们的生命中，会遇到一些“贱人”，你肯定能记得，有些人为了实现目标，整天围着你转，锲而不舍地要你做你不喜欢做的事，说你不喜欢听的话。对这些人，你最想说的一个词就是“贱人”。可是，有不少“贱人”所做的事情，在事后会被证明是你的贵人。多年前，当讨厌的房屋销售人员努力向你推销的时候，如果你没有斥他们为“贱人”，而是买了房，那么现在看来他们就是你的“贵人”。

还有，那些汽车推销员，如果当初你听了他们的劝告，现在还用去摇号吗？我的朋友小婉，如果不是遇到“贱人”，可能现在和你一样是房奴车奴呢。

人间充满着许许多多的因缘，每一个因缘都可能将自己推向另一个高峰，不要轻意忽视任何一个人，包括那些贱人，坏人，恶心的人。

如何把贱人变成贵人

把贱人变为贵人，靠什么？

首先是尊重。至贱无敌的人，你要尊重他。你的尊重和敬重，能触动他内心深处最柔软的那根神经，让他不好意思使坏。坏人是最不缺咒骂的。你越责骂他，疏远他，越给了他足够使坏的理由，大言不惭，不受任何良心谴责。

其次是人品。再龌龊的男人，在有品格的女人面前，都会乖得像只猫，因为你的善良和温柔能开发他的羞耻心。人都是感情动物，都有向光性，向善性。你高贵如女神，他自然不忍玷辱。

再次是能力。或许一个坏人被私心蒙蔽了心智，一时看不到你的光芒，但让他见识你的能力，可以利诱他。熙熙攘攘皆为利来，熙熙攘攘皆为利往。那就让利润的指挥棒调教他吧。

最后是智慧。若你人品过硬，能力够强，但没有智慧，直来直去，也不那么讨喜。要有说服别人的智慧，掌握分寸，见机行事。

5.从毒舌者到口吐莲花者——改变你的说话习惯，就能讨人喜欢

我妈是个人情冷暖的受害者，她的难过，是因为自己的不会说话。

别的小朋友到家里玩耍，我妈妈会当着我嫂子的面儿说：比我孙女长得好看多了。

她会当着我姐姐的面儿在公众场合说我外甥长得丑，担心娶不到老婆。

当着外人的面儿，也是如此。

每次我建议我妈不要这么直接，要考虑别人的感受，她老人家都无辜地说：我说的是实话呀。

我妈不会说话，怎么教都教不会，其实她压根儿就不想学。到最后，连子女都不真心喜欢了。照顾还是照顾，孝顺也还是孝顺，可是，她一说话就扎人，慢慢地，子女们就不那么愿意亲近她了。

我妈很受伤，每次都向我告状，说姐姐哥哥们不给她好脸色，见了她不笑。我也无语，我理解我妈的心理需要和情感诉求，同样也理解哥哥姐姐们的心理感受。

生活中，像我妈这样的人很多，他们说话超级难听，哪壶不开提哪壶，人家脸色自然不好看，他们就觉得受伤了。可是，他们有没有想过自己说话不中听对他人的伤害？

情人节那天，朋友小A在朋友圈里发了一张自己很喜欢的婚纱照，很多朋友和同事都送上了祝福。小B突然点评说“你准备结婚了？”

小A便回她“是滴”。

没想到小B来了一句“恭喜你离坟墓更近了一步。”

楼主顿时心塞，默默删掉对话以后断交。

我和她俩都熟识，小B某天突然很委屈地跟我嘀咕：小A有什么了不起的，说话都不理人，不就是嫁了个有钱的老公嘛！切。

她伤害了别人还责怪别人离她心远。太没道理了吧。

之前也有一个很好的朋友，什么都好，就是不会讲话，每次说话都

特刺耳，让人听着特别不舒服，但仔细一想，也没恶意，久而久之，适应了她的说话方式，大家仍是好朋友。

我以前有时候和男友闹别扭，气不过的时候会和她说说心里话，她会说：别闹了，你年龄不小了，长得又不算漂亮，就是分手了，你能找啥样的啊？

我穿衣服图舒适，可她看不惯我的风格，有时候我去宿舍找她，她见了就会说：“你就不会换件衣服吗？”

我很诧异，说：“昨天刚换了啊。”

她说：“换什么啊，不还是那一件吗？”

我说：“哦，我的衣服风格都差不多，个别还有两件一样的。”

但是每次跟她出去的时候，她还是当着其他人的面，大声对我说：“看你穿的那件衣服像个大婶，丑死了，还不换。你丢人不丢人啊！”

我刚准备发作，她说：“不好意思啊，我这人说话比较直白。”

然后，我看看她，啥也不说了。

去年，我在家里写小说，写了好几周，总算找到了感觉。写过小说的人都知道，自己写的故事像是自己的孩子一样，与过去的经历、身边的片段息息相关，这个小说应该是我迄今为止发挥最好的一次，我正在孤芳自赏准备接着写下去的时候，电话响了。

还是那个朋友，她说：“你干吗呢？这么长时间不联系我？”

我说：“写了一个比较不错的小说，看吗？”

她说：“发过来我看看。”

我就给她发过去了。谁知过了二十分钟，她打电话给我说：“我觉得还是和我的期望差得很远，这些年你还是没什么长进。我说话很直，不好意思啊。”

我砰的一声挂了电话，而那一次，是我们最后一次通电话。

几天后，我给我老爸看了这个小说，老爸跟我说：“闺女啊，总体写的还不错，但是第一段吸引力不够，你要抓住观众的眼睛就要增加矛盾。改改吧。”

听完老爸的话，真是脑洞大开，特受鼓舞。现在这部小说已经在出版过程中了。

后来，我忽然想到，其实朋友和老爸提出的建议是一样的，只是说话方式不一样，但是一向脾气好的我，却和前一个人翻脸，而尊重了后一个人提出的建议，为什么？

其实，如果我老爸像朋友那样讲话，我一样发脾气，虽然我知道他们说的都是对的。

但，我真是接受不了前者。其实，谁也接受不了。

在我们身边，总有一些人说话特别直白，他们从不顾忌别人的感受，想到什么说什么，也许说的是对的，但是很难让人接受。说得好听点，这个人性格很直白，但说得难听点，这个人情商不高，完全不顾及别人的感受。我见过很多这样的案例，老婆在外人面前直白地指责老公，说你看别人老公赚多少钱；妈妈在饭局上直白发难儿子，说你就是天天在家里上网打游戏；老师当众直接批评学生，说你是个差生一辈子没前途。

他们说完这些话，都很占理地跟另一方说：“我很直白，不喜欢拐弯儿，请你谅解。”只见另一方尴尬笑笑，心碎了一地。

直到今天，我还特别听一个好朋友的话，哪怕有时候他说的是错的。因为他每次跟我提建议的方式都是这样：你这样做没问题，这样是不是会更好；如果我是你的话，我会考虑一下这个方式；这样太棒了，可有没有更好的方式？试想，这样会不会更容易让人接受。

所以，记得，再好的朋友，也抵不过你无底线的直白，讲话的时候拐个弯儿。别把自己的口无遮拦当作大气，这只是幼稚而已。

即使是为别人好的话，也要用好听易于接受的方式表达出来。既然为人好，又何必惹人伤心呢？

做个会说话的人，多说好话，我发现，蹩脚的马屁精也比出口伤人的人受欢迎。

若你坚持实话实说的言谈方式，拒绝改变，也未尝不可。只是你得担待结果，比如你说话不好听，得罪了别人，那你别怕得罪他，大不了不交往罢了，反正地球离了谁都照转，你离了谁都能活。最怕你说话难听还不敢得罪人家，担不了这个果，心里很受伤。

6.从抱怨者到睿智者——每一个问题背后都有特定原因，弄明白再抱怨也不迟

中国哲学史大家冯友兰曾讲过一个故事：一小儿走路，为一石所绊倒，此小儿必大怒而恨此石。但一成人为一石所绊倒，则并不怒，不恨此石……其所以如此者，因小儿对于此石无了解，以为此石有意和他捣乱，所以恨之。而成人对石有了解，知石是无知之物，绝不会有意与他捣乱，所以并不恨之。

冯先生是在说一个什么道理呢？——对于事情背后的道理有了解，进而不为事情所累，才能想得开、看得透，才不至于因外界的环境刺激而被动做出消极的反应，害得自己惹上无谓的烦恼。这也是冯先生强调的一个重要的心态修炼方法——以理化情。

可大部分人都做不到这一点。一不顺心，就向外界胡乱问责，习惯性抱怨，乱发脾气，他们从不内巡，动用理性思维分析问题。

我刚刚亲历了一个胡乱问责的事例。

> 我们住顶层，暖气不热，对门的大哥气得心脏都不好了。
>
> 其实，我已经分析过了，也找行家研究过了，一是我们顶楼，自己改管道改得不科学，二是管道不行，不敢加压，压力不够，循环不好。可是对门大哥是这样认定和发泄的：什么呀，是他们根本不舍得烧煤，把我们的取暖费贪污吃喝了，这些人不得好报，下辈子也不得好。再不好好烧，我把锅炉砸了！

本来就冷，听得我脊背发凉。这哥们儿还是信佛的，若不是碍于佛祖的面子，这火爆脾气的他得发泄成什么样子呢？我不敢想下去。

怎样理性地分析这件事情呢？物业是有问题，但不是他所认为的问题。不光是别人的问题，他自己家也有问题，违规改暖气管道。但由于他习惯了责怪别人，主观臆测，把责任甩出去。

在地铁上也经常发生胡乱问责的情形。

一般情况下，地铁一排座都是六个人的座位，有人不好好坐，大大咧咧地往那里一摊，于是，六人座只能乘坐五人。这时候若来了个懂行识数的，会硬坐进去。硬挤进去当然不舒服啦，他就会责怪紧挨着他的那个人挤他，于是两个人就开吵，甚至大打出手。

哪里是别人挤他？分明是他自己不识时务。他一开始打算入座时就错了，他应该对那一排座位上的人挨个协调说：“这是六人座位，请大家

挪一挪好吗？”这样疏通一下，再坐下，就都舒服和美了。可是他们不会这样分析，也不会这样疏通，而是霸王硬上弓，就等着别人自觉。

我仔细观察过了，因不懂疏通而硬坐下起冲突的，基本上每次地铁出行都会遇到，而因此而大打出手的这些年也不下20起。

那些路怒症患者也犯了这种错误。前车不走，就使劲鸣笛，骂人，可他们却不曾想过，放着好好的道路谁不走啊？不走，一定是前车的前车甚至前前前车出了故障，导致他也走不了呗。旁车道的车并线过来，他们也是骂人不长眼，作死。可他们不曾料想，旁车的前车有了事故，迫使他们必须并线才能前进啊。这是很普通的常识，可大部分只顾发泄自己的情绪，不作理性分析。

所以，我们一定要做个有脑子的人，某种局面让你不舒服，你应该这样想：存在就有合理性，它是怎样形成的？我需要怎么做才能改观？

假如你能这样理性思考，学会以理化情，烦恼和悲剧就会少很多很多。

有一个发生在美国阿拉斯加的真实故事：

> 一对年轻的夫妇，妻子因为难产死了，不过孩子倒是活了下来。丈夫一个人既工作又照顾孩子，有些忙不过来，可是找不到合适的保姆照看孩子，于是他训练了一只狗，那只狗既听话又聪明，可以帮他看孩子。
>
> 有一天，丈夫要外出，像往日一样让狗照看孩子。他去了离家很远的地方，所以当晚没有赶回家。第二天一大早他急忙忙往家里赶，狗听到主人的声音摇着尾巴出来迎接，可是他却发现狗满口是血，打开房门一看，屋里也到处是血，孩子居然不在床上……他全身的血一下子都涌到头上，心想一定是狗的兽性大发，把孩子吃掉了。盛怒之下，拿起刀来把狗杀死了。
>
> 就在他悲愤交加的时候，突然听到孩子的声音，只见孩子从床下爬了出来，丈夫感到很奇怪。他再仔细看了看狗的尸体，这才发现狗后腿上有一大块肉没有了，而屋门的后面还有一只狼的尸体。原来，是狗救了小主人，却被主人误杀了。
>
> 我们也常常如此对待我们的同类，遇事先不分青红皂白大发雷霆，可是当我们了解了事情的真相时，才发现自己的行为并不适当。

所以，每一个问题背后都有特定的原因，弄清楚了再抱怨也不迟，一定要给真相浮出一点时间，给理智一点时间。若不问青红皂白就怪罪，起了恨意，往往会害人害己。这样的结果想必不是大家希望看到的。

7.从偏见者到客观者——不要随意指责别人的生活

成年人最大的愚昧就在于过于随意指责别人的生活。

实际上，我们永远都没有权利随意指责别人，因为你根本不懂。

有一个寓言，说的是一只猪、一只绵羊和一头乳牛被关在同一个畜栏里。有一次，主人捉住猪，猪大声号叫，猛烈抗拒。绵羊和乳牛讨厌它的号叫，恼羞成怒地指责说："你也太夸张了吧，他常来捉我们，我们并不大呼大叫。"猪听了回答道："捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命！"绵羊和乳牛听了，都默不作声了。

生活中，很多人都和绵羊与乳牛一样，喜欢站在自己的角度，以为很了解别人，自以为是地随便谴责或批判别人。其实，人和人之间，个性不同，境遇不同，立场不同，所处环境不同，每个人对于另一个人都是陌生人，很难了解对方的真实感受。

要知道，这个世界的一切结果，都不是无缘无故产生的。任何人做任何事，都有他的原因和理由。任何人的生活都有不为人知的喜怒哀乐。有些人之所以总是喜欢不问青红皂白地指责他人，往往就是因为没有搞清其背后的原因。

有这样一件发生在我们身边的真事：

> 一位医生在接到紧急手术的电话后，以最快的速度赶到医院并换上手术服，男孩（患者）的父亲失控地对他喊道："你怎么这么晚才来？你难道不知道我儿子正处在危险中吗？你怎么一点责任心都没有？"医生淡然地笑着说："很抱歉，刚刚我不在医院，接到电话就马上赶来了，您冷静一下。""冷静？如果手术室里躺着的是你的儿子，你能冷静吗？如果现在你的儿子死了，你会怎么样？"男孩的父亲愤怒地说。
>
> 医生又淡然地笑着说："我会默诵祈祷文'我们从尘土中来，也都归于尘土，祝福是主的名字。'请为你的儿子祈祷吧！"男孩的父亲愤愤的说："当一个人对别人的生死漠不关心时，才会这样说。"几个小时后，手术顺利完成，医生高兴地从手术室走出来，对男孩的父亲说："谢天谢地，你的儿子得救了！"还没有等到男孩的父亲答话，他便匆匆离去，并说："如果有问题，你可以问护士！""他怎么如此傲慢？连我问问儿子的情况这几分钟的时间他都等不了吗？"男孩的父亲对护士愤愤不平地说道。
>
> 护士的眼泪一下子就流出来了，说"他的儿子昨天在交通事

故中身亡了，我们叫他来为你的儿子做手术的时候，他正在去殡仪馆的路上，现在，他救活了你的儿子，要赶去完成他儿子的葬礼。”

人性的自私最集中地体现在对自己极尽溺爱，对他人苛刻无情。实际上，别人的生活发生了什么，他们正在经历着怎样的波折和磨难，站在自我立场的你可能并不知晓，你所看见的只是表象而已。

所以，你不知道别人的生活，请不要去随意指责。

在你指责别人之前，一定要先全面了解情况。如果不分青红皂白就急于指责和批评，很容易对别人造成伤害。

换一个角度，你会发现并不是只有你是这个世界的主角。千人千样，每个人都有自己的故事，每个人都是自己故事里的主角，不管故事平淡无奇，还是曲折坎坷，每个人都已经历不同的故事，或悲伤，或幸福。人生无常，谁都会有眼泪悲伤。我们要学会理解和悲悯，学会善待他人。

不要轻易指责别人，因为我们没有足够的智慧去了解别人生活里的喜怒哀乐，去真正体谅别人的酸甜苦辣。未曾真正的经历，就无法体会其中的一切。所以，凡事不要说得太绝对，看问题不能太主观。

一个真正有文化修养的人，能够用“慈悲心和包容心”去成就别人，其实也是在成就自己。一个从“现象”中，就能得知自己怎么解脱的人，才是真正懂得自我修养的人。想想我们所经历的心路历程的苦，才能体谅他人的苦。想想我们，有多少不为人知的伤感和苦楚，就知道他人的生活里其实也有一样的内容，也一样在人生的路上经历风风雨雨。想想我们，是怎样从坎坷中走过的，就知道别人是怎样从坎坷和磨难中走过的。一个真正懂得自我修养的人，应当懂得“语之用与害”，懂得不以自己的角度去单方面看待问题。这样，人与人之间的伤害就会减少很多。

一花一世界，一叶一菩提。其实做到这一点并不难，做到善待他人，体谅他人，便能在这世俗的世界中收获内心的宁静。

8.从敏感型人格到潇洒型人格——简单就能不受伤

别人回一个“哦”，你就觉得别人冷落你了；别人回一句“呵呵”，你就觉得对方是讨厌自己了；别人叫你自己看着办，你就觉得别人不够在乎你；别人一时没接你电话，你就觉得哪里做错了……亲，你太敏感了。

在心理学的定义上，敏感本是一种心理特质，指的是人对一些事或某种东西的感觉特别敏锐，可以很快判断和反应过来，并可以从事物中获得更多的、不易被察觉的甚至是主观的讯息。也就是说，敏感本身并非什么坏事，因为它能够帮助人获得更多的讯息，对于文学和艺术工作者来说，敏感是一种职业素质，敏感的人会获得更多的灵感。在商业场合，敏感的人可以提前捕获更多的商机。但在人际关系场合，做人太过敏感却是一件非常糟糕的事，因为一个过于敏感的人可能会因为别人的一句话、一个眼神、一个动作在内心掀起轩然大波，会对一句话、一件事做出过多的主观揣测，得出太过主观甚至是错误的认知，影响自己的心情和生活。

过于敏感的人，精神往往会处于高度紧张的状态，凭自己的主观想象和好恶去理解周遭的一切，把人际交往中的正常情况都复杂化，并将其扭曲为一种“伤害”和“敌情”。就像是带着一台“显微镜”去看世界一样，把原本很纯粹的物体看成了细菌和颗粒的组合体。在这个过程中，人的幸福感也会一点点流失。殊不知，在很多时候，别人没有你想象的那么复杂。

> 有这样一位来自中国的年轻人，他在1985年进入美国新泽西理工学院攻读硕士。在读了一段时间书之后，他在学校的公告栏上看到一则招聘信息，学校的一位著名教授要招一名助教。年轻人非常兴奋，因为在当时，成为教授的助教不仅能够带来一定的收入，还有机会接触到最先进的科技咨询。年轻人决定报名应聘这个岗位。
>
> 报名的学生有很多，来自各个国家。教授经过一番精挑细选之后，列出了一个30人的大名单。这个年轻人很幸运，被位列其中，与他一同进入这个大名单的还有几位来自中国的留学生。
>
> 为了在正式考试选拔前能做足准备，年轻人和其他上了名单的人都主动去了解教授的背景。就在这个过程中，几位中国留学生发现了一个很严重的问题——这位教授参加过朝鲜战争，并且被中国人俘虏过。
>
> 知道这个情况后，几位中国留学生都失望了，他们认为教授当过中国人的阶下囚，一定非常憎恨中国人，作为中国来的

留学生，肯定没戏，说不定还会被他羞辱一番。

只有这位年轻人认为，这是一场靠能力和本事的考试，何必想太多。于是，他没有放弃，而是如期参加了选拔考试。在他眼里，教授就是教授，跟中国俘虏这样的词没有什么关系。

最后，考试结果出来了，这位年轻人从这场残酷的竞争中脱颖而出。他自己都没有想到会成为那个幸运儿。

后来，教授问年轻人："小伙子，你知道我曾经参加过朝鲜战争，还做过中国俘虏的事儿吗？"

年轻人如实回答："知道。"

教授笑着说："那你真的是有勇气，听说与你一起来报名的那几位中国留学生知道我的过去就知难而退了，只有你还敢坚持下去，你不怕白费工夫吗？"

年轻人笑着说："教授，我没有想那么多，在我眼里，您是一名教授，工作是教书育人，而我是一名学生，工作是从老师那里学到更多的东西，我们之间并无冲突。"

教授听完也笑了起来，他缓缓地说道："我就欣赏你这种把复杂问题简单化的能力，没错，我是一名教授，我需要的是助教，不是外交官，你的国籍不会影响我对你能力的看法。小伙子，加油吧，我相信你能做好这份工作！"

这位年轻人在助教的岗位上的确学到了很多技术知识。七年后，他利用所学知识，成功创办了UT斯达康公司，并让公司在2000年于美国成功上市。他就是被美国《商业周刊》评为亚洲50位商业明星之一的吴鹰。

如果吴鹰与另外几位中国留学生一样，对教授的背景顾虑重重，那么，他可能永远也不会有以后的辉煌成就。

没错，一个敏感的人会把简单的事情想得更复杂。公司老总一句简单的鼓励："公司最近不景气啊，要努力啊！"在某些敏感的人听来，就像是一种"批评"的前奏。他们会怀疑，为什么老总只对我一个人说这样的话，为什么只要我一个人努力？是不是我做得不够好？是不是我得罪谁了，老总收到了小报告？

种种猜想，最终会让他忧心忡忡，度日如年。在这种精神压力下，他怎能享受工作带给他的快乐？

因此，做人何必太敏感？不是所有的事情都如我们想象的那般复杂，也不是所有的人都会去针对你。我们本不完美，也无法苛求世界的

完美。把心中那些过多的想法当成是一种情绪垃圾，将“垃圾”藏在心中是一种自我伤害，倒不如果断放下它们，简单一些，纯粹一些。或许，我们能够从中收获更多的幸福！

9.从报复型人格到包容型人格——别把大好时光浪费在怨恨上

生活中，当人们受到不公平的待遇或很深的心灵创伤之后，自然会对伤害者产生怨恨。怨恨是一种带有毁灭性的情感，它像是一个不断长大的肿瘤，使你失去欢笑，损害健康。

没有比报复更傻的事了，你本就被欺负了，然后，你还要带着一腔仇恨，把美好时光用在报仇雪恨上。不成功，你更完蛋；成功报复了，又如何？虽胜尤败，沦落成一个空虚、颓废、一身负能量的废人罢了。

印度大文豪泰戈尔曾写过一篇名为《画家的报复》的故事。

> 一位画家在集市上卖画，不远处，前呼后拥地走来一位大臣的孩子，大臣在年轻时曾经欺骗过画家的父亲，使画家的父亲含恨而终，画家至今对此记忆犹新。大臣的孩子被画家的作品深深吸引，在摊前流连忘返，并且选中了一幅。画家却匆匆用一块布把它遮盖住，并声称这幅画对外不卖。
>
> 大臣的孩子回家后对画家的作品念念不忘，因为心病而变得憔悴。大臣无奈之下只能亲自出面，表示愿意出高价买画家的画。可是，画家宁愿把这幅画挂在自己画室的墙上，也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前自言自语："这就是我的报复！"
>
> 每天早晨，画家都要画一幅他信奉的神像，这是他表示信仰的唯一方式。可是时间一长，他觉得这些神像与他以前画的神像越发不同。画家苦恼不已，他不停地找原因。忽然有一天，他惊恐地丢下手中的画，跳了起来，他刚画好的神像的眼睛，竟然是那大臣的眼睛，而嘴唇也是那么相似。他把画撕碎，并且高喊："我的报复已经回报到我的头上来了！"

怨恨的种子一旦萌芽，就会像洪水猛兽一般可怕。你在心中怀恨、心存报复的同时，身心也同样被这毒瘤折磨。一个心中充满怨恨只想报复的人，自然活得不快乐，因为他的精力几乎全花在想怎样去报复这种不愉快的事上了，而且就算报复成功，他也会有种失落与悔恨交织的感觉。

> 古希腊神话中有一位大英雄叫赫拉克勒斯。一天，他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍事，赫拉克勒斯踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍扩大。赫拉克勒斯恼羞成怒，抄起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。正在这时，山中走出一位圣人，对赫拉克勒斯说："朋友，快别动它，忘了它，离

它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

这说明，怨恨是一种被动的、具有侵袭性的东西，如同仇恨袋，你用多大的力气踢它，它就用多大的力量回馈你。稍不注意，仇恨袋便会悄悄成长，并逐渐成长为一颗折磨身心的毒瘤，最终会堵塞心智，让人堕入痛苦的深渊。

为了我们自己，必须尽快卸下怨毒的仇恨袋，立刻切除怨恨的肿瘤。

切除恨的肿瘤，首先要正视它。没有人愿意承认自己恨别人，这样会显得自己小心眼，不磊落，所以就把怨恨埋藏在心底。但怨恨却在平静的表面下暗流涌动，损伤了感情。承认怨恨，就等于强迫我们对恨的肿瘤之源——灵魂，施行手术，这样你才能早日痊愈，即做出宽恕的决定。为了避免不满的情绪在你心底生根从而形成怨恨，你要趁早学会转移注意力。当遭受欺侮，自尊心受到伤害时，愤怒之情会油然而生，甚至怒火中烧。这时，我们可以暂时离开一下你看不顺眼的人或环境，所谓眼不见心不烦，转而从事一些能帮助自己转移注意力的活动，淡化愤怒情绪。

然后，你要学会宽容别人。宽容别人不是懦弱，更不是无奈的举措，而是一种艺术。人与人无法避免因互相误解而产生仇恨，解决这一问题的最好方法是以宽容的心态将这种仇恨栽培成一盆鲜花，让仇恨长成鲜花吐露芬芳。

能帮你做到宽容别人的最好办法是换位思考。在人际交往中，当遭遇挫折或不愉快时，不妨进行心理换位，将自己置身于对方境遇中，想想换作自己会怎么办。通过这样的换位，也许能理解对方的诸多苦衷，正确看待他人给自己带来的挫折或不愉快，从而消除报复心理。

其次，找个知心朋友宣泄，也是铲除怨恨情绪的好办法。情绪是一种来自本能的能量，情绪作为一种能量是有积蓄效应的，积蓄到一定程度就需要发泄。这时，你可以找一个知心朋友倾诉、请教，以宣泄或疏导心理压力，听听他人的评论或劝解。经过情绪的宣泄之后，可能你心中的火会不知不觉地熄了一大半，甚至烟消云散。

让仇恨在自己心里开花，才能让周围遍地开花。时间会带走一切，也考验一切，值得珍惜的是明媚的春光和快乐的果实。

这是智者大彻大悟的境界，也是人生快乐的源泉。

最好的报复是好好活着，活得比任何人都幸福。

情绪控制练习，主动出击，拯救“情绪困兽”

我们生下来，活下去，当中充满了一次次冒险，如果再让坏情绪在体内肆意流窜，那就更辛苦了。如何把负面自戕的坏情绪驱逐出境？答案在本章。

人活一世，平和的心境比什么都重要。

事实上，幸福的人，都是情绪管理大师。

1.幸福的人，一定是懂得管理自己的情绪的

想要脱离受害者天堂，你一定要深信，人的情绪是可以被管理的，是可调可控的。

张爱玲说过：笑，全世界便与你一同笑。哭，你便独自哭。幸福是恒久期待又不失平静。一个幸福的人，一定是懂得管理自己的情绪的，不喜怒形于色，只在心底把所有的不快乐化解掉。

你说自己好命苦，总是遇人不淑，可是，读了她的故事，你才会知道，你自认为的命苦有多虚浮。

她说，她的情绪只有三种：高兴、很高兴和非常高兴。

每一个跟她相处过的人，都觉得像她这种24小时脸都笑烂了的人，肯定是从出生到现在就一帆风顺，人生最大挫折充其量是眼睫毛又掉了两根的幸运女人。

直到她在自媒体上分享了自己的文章，大家才知道她的身世，那可真不是蜜罐里泡大的，而是黄连水里浸大的。

从初中开始，她家就成了狗血剧现场。爸爸出轨，妈妈被小三殴打，13岁的她拿着菜刀去砍人。目睹爸爸和邻家阿姨在床上调笑，看着老爹换了一个又一个情妇，父母离异又复合，复合又离异。

就在去年底，她爸伸手跟她要八万块钱作为和情人的分手费。因为纠缠这么多年，他也腻了。

她没给。

于是老爹就没跟小三分手，于是小三就怀孕了，今年还生了个儿子，她的弟弟，比她自己的儿子还要小5岁！

哎，知道这码子事，我也真是醉了，这人生，还能更无厘头么？

比这更荒诞的是，她爸爸现在还整天抱怨她，说这事都怪闺女你，若是你当时好声好气给我八万块作为分手费，不就没下文了吗，因为你抠，所以害得老爸一把岁数还得抱娃娃，抚养小孩，可怜啊，辛苦啊！

有这样一个神逻辑的爹，你大概也被惊到了吧！摊上一个这么混的爹，按理说她够不幸的了，她应该在受害者天堂里混个老前辈大头头之类的吧。

才不是呢，狗血的身世丝毫没影响她的心智和生活，她该干嘛干嘛，对于家丑，只字不提，若不是写文章，她根本不会把这事当个事来提。

她能长成现在这幅向日葵女生的模样真是个奇迹，连我都纳闷，我问她：你难道就不难受吗？

她说，难受是难受过，但很快就好受了，不然呢？我能以泪洗面吗？以泪洗面，就能解决问题吗？

到底她为什么这么乐观，为什么很多人跟她所经历的事的狗血程度差不多，甚至还轻得多，却也比她痛苦一万倍呢？她说，那是因为她会控制自己的情绪，而情绪是完全可以被控制的。

她是这样控制自己的情绪的。

爱自己，是做人的第一要务

当老爸犯浑老妈犯病时，她也觉得自己是个苦孩子，别人都有爷爷奶奶爱，姥姥姥爷爱，爸爸妈妈宠，可是她，姥姥不疼舅舅不爱的。越是这样，她越要爱自己，让自己变得可爱，才会赢得更多的爱。所以，她不能天天以泪洗面，她要做个值得爱的女孩，值得自己爱，也值得亲人爱。于是她家务勤劳，学习勤奋。

不想着自己失去的，只记得自己得到的

这和我整天念叨的“忘了不快乐的，记住美好的”如出一辙。既然妈妈走了，爸爸又婚了，她不会像其他同命相连的女孩那样满脑子都是“妈妈不要我了，爸爸不爱我了”这样的自怜想法。她每天都觉得自己特幸运，今天看到了一场好电影，读了篇文笔超好的美文，在课堂上被老师表扬了，或者收到了一封情书，或者买了一件漂亮可体的衣服，她都觉得自己很幸运，很开心。

不在意别人的看法

父母离异时，老爸花边新闻不断，这样的孩子难道不会受到周围飞短流长的影响吗？她也经历过别人同情的目光，长舌妇的闲话，甚至有人毒舌说她将来会不会“上梁不正下梁歪”。这些，她都不在乎，当耳边风就是了。嘴巴长在别人身上，她管不着，但最重要的是她不要生气。不生气，自己就胜利了；不生气，是最好的还击。

慢慢地，背后说三道四的人越来越少，为她点赞的人越来越多。包括那些无聊的长舌妇，也被她的乐观感动，特别愿意亲近她，给她买衣服买零食的排着队儿呢。

但愿这个女生控制情绪的独门秘籍可以对大家有所启发，能够帮大

家在脑海里树起“情绪是可控的”的这种意识。意识和信心非常重要。有了信心这个基础，方法才能奏效。

2.决定你喜怒哀乐的不是事情本身，而是你看待事情的态度

一件事情发生了，它会给你带来快乐还是烦恼，不是事情决定的，而是由你的看法和态度决定的。举个最简单的例子，大过年的，同样是踩到一坨狗屎，有人觉得挺好，新年走狗屎运，多喜庆的兆头啊，花钱都买不来，于是暗爽。有人觉得狗屎这么脏，一出门就踩到了，大过年的太不吉利了，真是倒了血霉，于是沮丧。

春节超市购物，我前面的那位大妈结账时一听144元，很吃惊，甚至有点恼怒，她自言自语“多不吉利的数字，不行，我要再买点东西”。收银员是个很喜庆的小姑娘，她笑容可掬地说：“阿姨，多好的数字啊，事事如意嘛。你这么想，就好了。”阿姨果然释怀了。

你看，你开不开心，不是屎决定的，是你怎么看待这坨屎和解释这坨屎决定的；不是“4”决定的，而是你怎么联想这个数字决定的。所以你的情绪，是可以通过意念管控和调剂的。有了这个基础的认知，我们才能来谈论怎样让自己更快乐。

一件事情，是倒霉事，还是喜庆事，全看你怎么解读，怎么给它定义，你对它什么态度，它就回敬你什么感受。

> 一日，无德禅师遇见三位信徒，他们向禅师询问道：“信佛真的能解除痛苦吗？如果是真的，那为什么我们信佛多年却还是不快乐呢？”
>
> 无德禅师说：“你们为什么要活着？”
>
> 思考了片刻后，甲说：“我活着是为了不死，死亡太可怕了，我不想死，所以我要活着。”
>
> 乙说：“我活着是为了现在努力劳动，老的时候能享受丰裕的生活。”
>
> 丙说：“我活着只是为了能养活一家老小，没有我，他们就无法生活，我是一家的顶梁柱，缺了我，这个家就要崩溃。”
>
> 禅师说：“你们整天想着死亡、年老、辛劳，又怎么能够快乐呢？你们应该想到理想、信念和责任，想着这些你们就会快乐！”
>
> 信徒们对禅师的话半信半疑，说：“这些说着容易，它能当饭吃吗？没有饭吃怎么能快乐呢？”

禅师说："那你们说拥有什么才能够快乐呢？"

甲说："拥有名誉就拥有了一切，所以拥有名誉就能够快乐。"

乙说："爱情是最甜蜜的，拥有了爱情，就能够快乐。"

丙说："金钱最有用，拥有了金钱，就能够快乐。"

禅师说："为什么世上有那么多拥有了名誉、金钱和爱情的人，还是很烦恼呢？"

信徒们无言以对。

幸还是不幸，全在于你心里是怎么想的，眼睛是往哪里看的。一个人心里想的是快乐的事，眼睛只关注快乐的事，他就会变得快乐；心里想的是伤心的事，眼睛只看到不幸的事，心情就会变得灰暗。所以，快乐是相对的、动态的概念。

人生不如意十之八九，绝对没有万事如意

我们常常用"万事如意""心想事成"祝福别人，为自己祈福。我觉得这是个错误。而台湾大学哲学教授傅佩荣先生的座右铭"不错但是还不够"用来渡己及人倒是不错。他的意思就是说我们每个人都有自己引以为豪的地方，该知足的地方，这叫"不错"，但是"还不够"，就是离更好还有差距，所以我们还要努力，戒骄戒躁。只有认识到这个道理，有这个思想准备，我们才能及时行乐，随时快乐。否则，就永远不会感到快乐。

很多人只看到了别人所拥有的，却很少想到自己已经把握住了的，认为只要自己拥有了别人拥有的，就一定能幸福快乐，却不知道即使是那些拥有了你所无法拥有的东西的幸运的人，也并非没有烦恼。

现在很多人整天抱怨国内的社保制度不完善，福利待遇低，而北欧那些国家简直是人间乐土，据说北欧一个小国家的公民自生下一直到大学毕业一分钱不用花，国家替你买单，一对比，觉得国内是人间地狱。但是你只知其一不知其二，你并不知道这些发达国家的自杀率很高。为什么？我想就是没有明白我们不论怎样做都不会十全十美的道理，当然，烦恼就自己找上了。

再来说说你们欣慕的美国。没在美国居住过的人都迷信美国人很开朗，美国精神很理智，美国人心大得都能装满全世界，他们没有嫉妒和牢骚。真的如此吗？真实的情况是美国人心情不好就找心理医生，几乎每个人都有心理医生。假设你是一个美国人，约好心理医生见面，一进门医生就会问你几点到的。如果你说提前到的，医生说你属于焦虑性人格；如果你说准时到的，医生说你属于强迫性人格；如果你说迟到的，

医生说你属于抗拒性人格。不论你怎么说，你都有问题。

熟练运用“90比10法则”赢得快乐

明白了以上道理，我们只要能熟练运用“90比10法则”，就能决定自己的快乐。

什么是“90比10法则”呢？简单地说就是生活的10%是由发生在你身上的事情组成的，而另外的90%则由你对所遇到的事情如何反应所决定。“90比10法则”的内在含义是：我们无法控制发生在我们身上的10%，但另外的90%则完全取决于我们自己。

比如说，某同事说了你的坏话，你可能耿耿于怀，结果是形成一些永远解不开的心结，很可能造成你见到那位同事一想起此事就不愉快。但如果换一方式，和那位同事交交心或者干脆一笑而过，置之不理，结果是快乐照样陪伴你。

诸如此类你不能避免的事情很可能每天都有发生，或许你有事正开车赶路，恰巧遇上塞车。如果你心烦意乱不停按喇叭骂娘，烦恼当然自会涌上心头。反之，你平静下来，看看川流不息的车辆和熙熙攘攘的人群，你觉得生活多美好，活着是多么快乐！

3.不要被情绪“强奸”后，还继续为它“下崽”

秋天的时候，我往老家快递了几箱柚子。

我感冒许久不能康复，那天吃了朋友送的福建红心柚就舒服了很多。欣喜之余，我百度了一下，发现柚子浑身是宝，特别适合脑血栓和糖尿病人吃。哇，那不正适合我老妈嘛。于是我火速下单了六箱柚子，直接快递老家。为了方便，我留了姐姐家的地址。

我满心欢喜地等待亲人们夸我选的水果好吃，结果没等来喜讯，却挨了一顿猛批。

姐姐打电话数落我：因为我把快递发到她那里，引起嫂子的不满。柚子都拿到老妈那里去，嫂子吃东西不考虑别人，又会“往外输送”，老妈什么都吃不到。于是老妈就让姐姐只送过来部分柚子即可，其余的全放在姐姐那里。这事不知怎么被嫂子知道了，十分不悦。

最后，姐姐用非常严肃的语气给我下达命令：以后什么东西都别往家里寄了，爸妈吃不到，还惹是生非的。

我当时很受伤，差点也迈进受害者天堂。你看我多孝顺的孩子啊，千里之外，有口好吃的都不忘记给亲们送去。不落好不说，还被姐姐数落了一顿。小心灵那个委屈呀。可是，我很快就把自己从受害者天堂里拽了出来。我要保持我的正能量，这样才能传递爱和温暖。

我按下性子分析事情的来龙去脉和焦点所在。焦点不就是让我爸妈能吃上好吃的东西嘛。

解决的方法：以后快递时，在技巧上注意就是了。

其实，稍微动一下脑子，问题就可以解决。可是我亲爱的姐姐，却因为几箱柚子，进入了受害者天堂，被坏情绪奴役，一麻烦，一不爽，就跺脚急躁一刀切。本来只是嫂子惹她生气，结果她连我也不顾了，连老妈的饮食和健康也不管了。这就是被情绪“强奸”后，还要为它下崽子，“子子孙孙无穷匮也”的全过程。幸好我有坚决杜绝“受害者心态”的觉悟，要不然这家庭矛盾不知蔓延扩大到什么程度呢。

我们每天都有很大一部分时间都被坏情绪强奸，并乐此不疲，为他们生孩子下崽子。成为情绪失控的瞎子和疯子。

> 小惠今天特别不高兴，因为白天在公司录入文件时丢了一小段文字，被老板狠狠批了一顿。从那时开始，她心里就憋着一肚子气。

下班她回到家之后，并没有在厨房见到老公的身影，而且叫婆婆，婆婆也不理睬她，于是她窝着一肚子火，去厨房做饭。就在她忙碌时，婆婆突然走进厨房，小惠扯开嗓子就喊：“妈，你就不能帮着做下饭，反正你也是闲着！”谁知婆婆认为是媳妇懒，不想做饭，为此和小惠大吵了一架。

等到小惠的老公回家后，婆婆正在气头上，劈头盖脸把儿子说了一顿。本来儿子就很累，又转而把怨气撒在了小惠身上，而且因为过于激动，把桌子上刚做好的一锅汤给砸了。小惠就站在餐桌旁，一下就被从锅里面溅出来滚烫的汤给烫着了。

心理学上有一个著名的“踢猫效应”，说的是坏情绪的传染。当一个人内心有不满情绪出现的时候，如果不加以自制，很容易把这种情绪带到生活中，传播并影响到其他人，最后受害的反而是自己。

“踢猫效应”是这样的：父亲在公司受到了老板的批评，回到家就没给正在做饭的妻子好脸色；妻子莫名其妙心中委屈，就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿；孩子心里窝火，狠狠去踹身边的猫；猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。

作为团队或家庭一员，我们要从自己这里切断坏情绪的传递链，更不要做情绪污染源。别人冲我们发脾气，先冷静思考原因。有错改之，无错则给予一份理解。若实在憋不住想发泄情绪，可试试三步法。

第一步：在心中喊停。人是一种很容易接受心理暗示的动物，那不妨通过心理暗示告诉自己，在遇到事情的时候一定要冷静。同时学会用换位思考法，想象这样做造成的后果会是怎么样，那么也就可以避免很多不愉快的事情的发生。

第二步：一对一，千万不要一对二甚至一对全世界。有人惹你生气了，你看全世界都不顺眼，于是开始乱发脾气，遇谁喷谁，再不然就是踢猫骂狗，破坏东西，波及周围。这就不对了，就事论事，千万不要伤及无辜。否则，你的整个人际关系网络都会受影响，造成大家对你印象不好，觉得你是个不可理喻，不明事理的人。

第三步：把注意力放在解决问题上。当遇到阻力时，大部分人都忙着发脾气，而不是寻找解决之道。其实方法很多，很简单，也很易行，只是我们通常被坏情绪蒙蔽了心智并对改善之道视而不见，放任自己在绝望的泥沼里歇斯底里，越挣扎越沉陷。

4.不要为自己控制不了事情，无谓地纠结难过

通常一件坏事发生，我首先会考虑的是这事我能控制吗？能改变它的走向吗？如果不能，那我情愿没心没肺地傻乐呵。

每年都会发生几起惊天动地的天灾人祸。地震啊！海啸啊！飞机失事啊！恐怖袭击啊！每每如此，身边总有一批人，惊慌失措，悲天悯人，郁郁寡欢。不这样又能怎样，难道巴西智利一只蝴蝶扇动翅膀会掀起海啸你还不吃饭了？改变不了的事难过有用吗？如果有用，那我宁愿哭死。姐也是有大爱的。

父母离异这样的事情对于任何一个孩子，都是要命的打击吧，可是我用我缺心眼的教化方法，保护了我侄女，让她几乎没太受父母婚变的影响。

哥哥和前嫂子闹离婚的时候，侄女才八岁，上二年级。

矛盾不可调和到婚姻无以为继的地步，彼此相离，父母也支持，唯独担心对侄女有影响。我头一仰，放大话出去：大胆地离吧，孩子的事交给我。

我是这样教育我侄女的：现在的局面，你不好过吧，你爸妈整天吵架摔摔打打，有时候你的小屁屁还会跟着遭殃。他们痛苦，你也跟着挨打担惊受怕，所以，分开了，不是错，更不是你的错。

已经分开了，你不高兴，你哭闹，对于改善他们的关系，有用吗？没有用。能让他们和好吗？也不能。以前你也哭过，但他们还是吵啊。

爸爸妈妈分开后，你爸爸还是你爸爸，你妈妈还是你妈妈，别的小朋友有的，你都有，你一点不比别人少什么，还比别人多一个我这么疼爱你的姑姑。如果你想保护你爸妈，那就好好学习天天向上，变得强大，这样可以带你爸爸去旅游，给你妈妈买大房子。甚至于重新把他们整到一块儿也未必不可能。

要说一点影响都没有，那是假的。但我侄女确实是难过了半个月的光景，在那半个月的时间里，她会在半夜哭。但很快她就阴转晴了，而她班里和她一样情况的小女同学，一直都是不好的状态。而现在侄女的心理非常健康。学习好，自理能力强，在班里是老师同学一致公认的“开心果”。

所以，不要把时间浪费在自己改变不了的事情上，与其去纠结自己

改变不了的事，不如去做些什么，让自己过得更好，唯有自己变好，才能守护自己的所爱，其他都是废话、扯淡。

认识一位姑娘，她帮朋友充电话费，结果50块钱充到陌生人手机里了。陌生人不肯还给她。要说姑娘月收入六千多，50块钱的损失不至于影响她的生活水平，可是为这事她竟然难过了一周，进入了受害者天堂，她是这样和自己对话的：我好倒霉啊，我的朋友为什么麻烦我给她充值？我为什么答应她？我这做好事不成还折把米，以后我再也不瞎热心肠了，那个陌生人真也“缺德”的。

可是这又是她人为地把事态复杂化和扩大化了，她的怨天尤人对于改变现状有用吗？没有，我告诉她，你把难过的时间用来好好工作，这不知要赚出多少个五十块呢。既然难过不能解决问题，起死回生，为何还要做那无用功呢？

还有一种无用功叫哭死人。小时候在农村，我印象最深的生活场景是吊唁。就是遇到亲人突然离世的情形，亲戚们会比着哭，似乎哭泣表演多谁最孝顺谁重感情。虽然我很小，但我觉得那样做没啥意思，因为人死不能复生，哭也哭不活呀。既然哭不活，那把自己搞得那么死去活来的干什么？多么愚昧啊。长大后，亲人离世，比如我的婶婶刚刚五十岁就病逝，叔叔婶婶对我很好，那时候我特别难受，但我会用自己的方式表达，我默默回忆，伤心流泪，但不会像别人那样嚎啕大哭，要死要活。我想的更多的是如何去安顿她的三个孩子。假如哭病不吃饭饿着能把局面往好的方向扭转，我就是灌辣椒水也要哭个三天三夜呀。既然不能，我又何必呢？

当然，你这么冷静会遭到别人抨击，就像在送葬的队伍里很多人指责我不孝顺，说我小时候婶婶是怎样疼爱我的而我现在竟然这么冷漠。但我自己知道自己的心是热的，我顶住了压力，勇敢地踏在自己的心路上。别人会误解我，但时间不会误解我。当我照顾好三个堂妹后，那些人也停止了背后的闲言碎语，为我的责任感点赞。

人生何其短暂，我们的生命从一开始就在倒计时，时间这么宝贵，就不要空耗有限的生命燃料。要把时间消费在美好的事情上，见成效的事情上。不值得做的事情，不产生效益的事情，最好不做或尽量少做。因为那样不仅浪费时间和精力，还会给自己释放“忙碌”的错误信号，让你得到表面的自我慰藉和虚幻的满足感。等你清醒过来，就会发现该做的事情都还没有做，而岁月的沧桑早已镌刻在你的脸上。

5.致力于解决问题，就会自我感觉美美哒

有受害者心理的人在面对挫折的时候，总是喜欢抱怨，怪东怪西：“都是他搞的鬼……”要不就是：“我为什么老是这么倒霉？”他们共同的态度是“不停抱怨，不停问责，不想着接下来该怎么办”。

而阳光心态的人几乎没时间怨天尤人，因为他们正忙着解决问题。而当我们少一分时间的抱怨，就多一分时间的进步。这也正说明了为何阳光心态的人比较容易成功，因为他们的时间及精力永远用来改善现况。

今年刚满30岁的苏珊是美国一家化妆品公司的创办人。小时候，她和奶奶一起生活在乡下。奶奶开了一个小杂货店，为人慈祥又和气，邻居们都喜欢和她聊天。每当那些喜欢抱怨、爱发牢骚的邻居到商店买东西时，奶奶总会把苏珊拉到身边，让她听自己和邻居说话。

有一次，邻居爱普生来买香烟。奶奶问他：“今天怎么样啊，爱普生老兄？”

爱普生长叹一声说道：“唉，今天很不好啊，哈德森大姐。你看看，天气这么热，气死人了。这种鬼天气，真要命啊！”

奶奶一边给他拿香烟，一边附和着说：“是啊，是啊！嗯，嗯……”

一直抱怨了十多分钟，爱普生才离开了小店。

又有一次，邻居汤姆一进店门就向奶奶抱怨道：“哈德森大姐，真是气死我了！我再也不想干犁地这活儿了！尘土飞扬不说，驴子还不听使唤。我真是干够了！你看看我的腿、脚，还有手、眼睛、鼻子，到处都是尘土，我真是干够了！”

奶奶仍然是那副老样子，一边给他拿东西，一边附和着说：“是啊，是啊！嗯，嗯……”

等汤姆发完了牢骚离开小店，奶奶把苏珊拉到身前，问她：“孩子，你听到这些喜欢抱怨的人说的话了吗？”苏珊点点头。奶奶接着说：“孩子，在每个夜晚都会有一些人——不管是白人还是黑人，不管是富人还是穷人——酣然入睡但是再也不会醒来。那些与世长辞的人，睡觉时不会感到暖和的被窝已变成冰冷的灵柩，身上的羊毛毯已变成裹尸布，他们再也不能为天气热或驴子不听话而唠叨一分钟。孩子，你要记住：不要抱怨，因为抱怨不能解决任何问题。如果你对现状不满，那你就

设法改变它。如果改变不了，那就改变你的心态去面对这些问题，但你一定不要去抱怨什么。”

长大后，苏珊牢记着奶奶的话，无论遭遇多大的挫折，她也从不抱怨，最终靠自己的勤奋和智慧打拼出了一片天地，成了业界有名的成功女性。

其实，我们与文中的爱普生和汤姆何其相似？相信大多数人都能在他们身上找到自己的影子。一件小事，一句无关紧要的话，甚至天气不好，都能让我们陷入长时间的烦恼，沉浸于懊恼和悲伤情绪中不能自拔。然而天气绝对不会因为你抱怨而转凉，驴子也不会因为你发牢骚而变得听话。尤其是当你面对的是一个不会体谅别人、不会自省的人，情况会更加糟糕。所以你一定要清楚，烦恼、愤怒这些情绪统统都是垃圾，没有用。唯一的办法就是学会改变自己。

生命中最棒的时刻，就是认清了自己该担负责任的时刻，你不会再责怪天地不合意、社会不理解、政府不支持、制度不优越、其他人不可理喻等等。你会开始了解，自己才是命运的主宰。

要培养阳光心态一点也不难，请从现在开始，把注意力的焦点从“往后看怨天尤人”，改为“向前望解决问题”就行。实际的做法则是务实一点，别务虚，避口不提“为什么总是我……？”，而用另一句话来代替：“现在该怎么办会更好？”比如，天气不好，从长远上考虑，你可以少开一天车，少放鞭炮，用清洁能源取暖。从近处着手，你可以买口罩，买空气净化器，多种绿植，学插花。有人让你看不顺眼，你可以多想想他的好处，任何人身上一定有优点，多想想他对你的好，他的可爱之处。你可以试着对他微笑，用真心关爱的语气和他说话。对于我的这些建议，有些执拗的家伙常常回答说：没用，白搭，对方不是这种人。那你不妨试试，试验一下又有何妨。我身体力行的结论是：百分之九十五的情况下，你会收到好的效果。

在老妈家里，一家人都抱怨嫂子好吃懒做，是个懒婆娘。我让姐姐教教她。姐姐总是一下子就斩钉截铁地否定：她就是这种懒人。不由分说就给嫂子扣上了懒女人的帽子。可是我回家试验了一下，以逛街的名义拉着嫂子去买菜，然后一边和她讲养生知识一边摘菜。她兴高采烈地和我一起下厨，不知不觉中就找到了烹调的乐趣，变成我和一样的美厨娘。

很多时候，我们并不想自己做出任何行动和发挥模范带头作用，只希望通过指责或抱怨来让他人做出改变。这是多么自私无用的想法啊。

我的朋友高总，有两个上市公司，家里两个保姆干活都不利索，她不喜欢，但是，当有一天她为此事伤脑筋时，突然发现了保姆身上的优点。保姆非常幽默很有意思，女儿喜欢她。如何把保姆调教成自己喜欢的类型呢？高总放下架子，发挥模范带头作用，亲自带领两个保姆收拾

家务，她在前面干，保姆在后面效仿，很快保姆就有所改观了。

高总在商场上把公司经营得很好，在家里把家庭统领得这么好，全在于她从来不做无用功，她总是把精力放在解决问题上。所以，当我们在面对不如意时，不要再问为什么这样，为什么这样对我，为什么没人帮我。你要问自己：我做什么能够克服或解决这个问题？谁能帮助我？我能从哪里获得解决这个问题的信息？

把解决问题当作一个挑战和智力游戏，会很享受。当你开始着手解决问题，你会感觉良好，整个事情也运转得更棒！

6.你现在看起来要命的事，一年后根本不是事

要对生活有信心，要对困境有信心。有人说，“遇到任何困难，等三天，72小时内，你会发现事情一定会好起来的。”

而我认为，很多你自以为不得了的“大事”，换个角度看根本就不是事。亲测有效。

那天晚饭后，我散步三十分钟归来。一边品茶，一边看《芈月传》，偶尔翻一下微信。

他，一直在忙工作。因为第二天他们单位有个庆典活动。年底了，到处都是颁奖庆典年会啥的。

忽然，他“啊”的一声尖叫，一句接一句的“完了完了完了”，我扭头一看，脸色都变了。我以为他哪里不舒服需要送医呢，心都吊起来了。但听他说：“我忘了给某个客户做奖杯了！这可怎么办怎么办怎么办？明天就要颁奖了！”

听他这么说，我就放心了，这是个事，但绝对不是什么大事。

他说我无组织无纪律不知道其中的危险和要害，急得青筋暴露，眉头紧锁。

我问：这个奖杯对客户非常重要吗？

他说应该很重要，肯定很重要，要不人家那些赞助费不白花了？

我提醒他看看和客户签的回报条款上有奖杯这一项内容吗？

一语点醒梦中人，他打开合同一看，果然没有奖杯这一项。

他不放心，又电话客户，结果人家对奖杯根本不感兴趣，人家看重的是现场和版面回报！

其实，即便是他先前工作失误，客户非常在意，一切也都是可以沟通弥补的，可以谈出备用方案的。只要有足够的真诚和智慧，一切皆有转机。

这只是万千生活中的一个小片段，我想说的是很多我们自以为天塌地陷的事，其实都是虚惊一场，换一个角度，过一段时间，都不是大

事。

天下事，除了生死，都是小事

除了生死之外，一般人认为生活最大的挫折莫过于失恋（失婚）、事业受挫、身体出状况。失恋（失婚）了当然不爽，但就算到了这一步，你仍然可以跟过去的恋人（伴侣）好好沟通，对方感受到了你的真诚，说不定会回心转意，就算没有挽回过去的感情，你追求新的恋人时至少在心理上做个了断。所以，失恋（失婚）不是大事。

事业受挫了难免感到受伤，但你正好可以趁机反省一下自己的思路对不对，思路正确，只是因为某些客观变化使你猝不及防，你可以在时机成熟时继续闯下去；思路错误，你不妨转换领域，世界那么大，哪里会没有一个人的立足之地？故而，事业受挫也不是大事。

身体出了状况会带来种种不适，生出点小烦恼在所难免，但你应该第一时间去看看医生，世界上百分之九十九的疾病都是可以治愈的，退一万步说，就算真的患上了不治之症，你也可以放松心情泰然处之：任何人都是有幸从无数的精子中脱颖而出获得走进这个世界的门票的，你已经看过世界上的风景，欣赏过无数的帅哥和美女，比起那些没有由精子变成人的“准人”幸福得多。因此，身体出状况也不是大事。

生死与上面所说的这些事情大不一样。生，意味着你拥有大量时间，可以通过努力去干想干的事情，比如恋爱，比如当父母，比如做生意，比如写作、绘画、搞发明；死，意味着生命的终结，一个人活着的时候拥有的东西再多，两眼一闭，一切归为虚空。因此，对于尘世的男女而言，开开心心活着永远是最重要的。只有活着，我们才有实现自我，服务社会的机会。与生死相比，人生其他所有的东西都不是那么了不得。

世界上没有固定的黑色，我们头顶的黑色往往是自己涂抹的。懂得“除了生死无大事”，尽最大的努力消除生命中所有的烦恼，获取原本就属于自己的绿草蓝天，青山碧水，你的世界一定会充满鸟语花香。

天下没有过不去的坎儿

老话说，天下没有过不去的坎儿。人的承受能力，其实远远超过我们的想象，只是不到关键时刻，我们很少能深控自己的潜力。

> 有这样一位农村妇女，18岁结婚，26岁赶上日本侵略中国在农村大扫荡，她不得不经常带着两个女儿一个儿子东躲西藏。村里很多人受不了这种暗无天日的折磨，想到了自尽，她得知后就会去劝他们：“别这样，没有过不去的坎，日本鬼子不会总这么猖狂的。”
>
> 她终于熬到了把鬼子赶出中国的那一天，可是她的儿子却

在炮火连天的岁月里，由于缺医少药，又极度缺乏营养，因病夭折了。丈夫不吃不喝在床上躺了两天两夜，她流着泪对丈夫说：“咱们的命苦啊，不过再苦咱也得过啊，儿子没了，咱再生一个，人生没有过不去的坎。”

刚生了儿子，丈夫因患水肿病离开了人世。在这个打击下，她很长时间都没回过神来，但最后还是挺过来了，她把三个未成年的孩子揽到自己怀里，说：“娘还在呢，有娘在，你们就别怕。”

她含辛茹苦地把孩子一个个拉扯大，生活也慢慢好转起来。两个女儿嫁了人，儿子也结了婚。她逢人便乐呵呵地说：“我说吧，没有过不去的坎，现在生活多好啊。”她年纪大了，不能下地干活，就在家纳鞋底，做衣服，缝缝补补。

可是，上苍似乎并不眷顾这位一生坎坷的妇女，她在照看孙子时她不小心摔断了腿，由于年纪太大做手术危险，就一直没有做手术，她每天只能躺在床上。儿女们都哭了，她却说：“哭什么，我还活着呢。”

即便下不了床，她也没有怨天尤人，而是坐在炕上做针线活。她会织围巾，会绣花，会编手工艺品，左邻右舍的人都夸她手艺好，还来跟她学艺。

她活到86岁，临终前，她对自己儿女们说：“都要好好过啊，没有过不去的坎。”

真的是没有绝望的处境，只有绝望的心境。只要心不绝望，就不愁盼不到光明。所以，无论你正在遭遇什么磨难，都不要一味抱怨上苍不公平，更不能从此一蹶不振。人生没有过不去的坎，只有过不去的人。

7.不是生活让你难过，是你自己让你难过

有个姑娘跟我说，她一直都觉得快乐是一件奢侈品，生活的常态无非就是日子一天比一天难过。

可是她看起来一切都很好，在知名的学校上热门的专业，工作也那么高大上，家人也都安好，她也很有上进心，但总觉得自己努力了也得不到褒奖，付出了也总是被忽视，那些快乐对于她来说就像是远处的灯光，而她却一直在黑暗里徘徊。

和很多看起来不错的人一样，她是优秀惯了。

从初中开始，她就成了一个好胜心很强也很看重结果的人。原因很简单，她想让父母注意到她，想成为父母的骄傲。

那时能带给父母最大的荣耀就是成绩。于是她就很努力很拼命地学习。

因为很在乎成绩，自己的心态会变得不平和，她总是很计较得失，也很在意别人的眼光。如果某一门考试因为一念之差损失了几分，回家后就会特别难受，甚至把自己一个人关在房间里，晚上无论父母如何安慰，她都不会允许自己吃饭。

她也很在意老师的目光，那时候她属于那种在课堂上会特别积极发言的人，老师的问题都会很认真回答，就算有时回答错了，也会课后跑去向老师请教。

为了保持自己的优势，她喜欢挑选优秀的同学做朋友。为了让自己能够更快提升成绩，课后总是会和那些原本学习基础特别好的人一起玩。渐渐地，她的朋友圈从原来打闹玩耍的人变成了学霸级别的人。

至今她都非常后悔的一件事是把小学时特别好的玩伴写给她的一封信交给了妈妈，然后妈妈告诉她，别再和这个女孩在一起，她会影响你学习。可笑的是，她真的听妈妈的话去做了，她开始畏惧这个好伙伴，见到她都会和她保持距离。这件事她一直难过到现在，她觉得自己竟然如此轻忽一个用心待她的朋友。

因为很难有可以聊天的朋友，她把心事都写进了日记。有次无意间翻看到那时的日记本，入眼的文字都是很阴暗的，甚至是自己伤害自己的。

“明明不开心也要假装很开心吗？你一个人走回家，那么冷

冰冰的冬天，难受早就没了，剩下的是麻木。”

她说，从初中开始她就想变得很优秀，然后父母喜欢，很多人羡慕，她以为自己就很快乐。可是长大后，她发现这一路走来，她看起来成功了，却并不知道欢乐为何物，她的情绪一直是低落的，甚至越来越极端。

我们周围有很多这样的人，他们很优秀，各方面都发展不错，但他们并不快乐。因为他们眼里只有成功学，没有幸福学。

不是生活让他们难过，而是自己让自己难过。

不是生活不放过他们，而是他们自己饶不了自己。

夸耀和荣誉对每个人都很重要，但对这些人格外重要。他们一直都活在别人期许的目光里，别人的掌声越激烈，他们的虚荣心越强，越是卖命表演，不停地加大表演的难度系数，直到自己承受不住。

这就好比有钱的人永远嫌钱少，有权的人永远渴望更大的权力，欲望像个雪球，越滚越大，而他们那弱小的身体根本支撑不住这样的重压。到最后，荣誉也许像黑洞一样吮吸他们的精魂，让人永远在一线光明和永久黑暗之间徘徊，不会真正快乐。

但其实这一切都是虚幻。当你能够从内心里生长快乐，而不是从外部的肯定和赞许中提取快乐，那你的生活也会变得有滋有味起来。

那什么是内在的快乐呢？

我想给你讲一个我身边的故事。她是我最近认识的一个人，怀着六个月大的宝宝。我很喜欢她的生活状态，翻看她的朋友圈，她是活得很有品味的人。

她平常的工作很忙碌，但是因为喜欢烹饪，经常会在周末空闲的时候做上一顿丰盛的午餐，然后叫上好友一起分享美食。

她只要有空，一定会去花店买上一束雏菊，用从国外淘回来的器皿装盛，摆在客厅里，然后放上一段音乐，躺在沙发上看书。

有时候得空，她会约上好友去看一场话剧，穿上刚买的漂亮裙子，化一个美美的妆。

她喜欢画素描，有时会花一晚上的时间画一幅画，然后用从网上买回来的框架裱起来，挂在房间的某个位置。

最近，她做得最多的一件事就是给自己未来的宝宝写日记，那本日记本上有很多可爱的图案，也有很多有趣的对白。

她是个会自我寻找快乐的人，不需要通过别人一道寻找快乐，她可以自己主导自己的情绪。她当然也会有难过的时候，但大多数时间都会通过适当的方式排遣出去，实在忍不了就会向亲近的人诉说，然后又变回自我生长的小太阳。

你对生活是什么样的态度，它自然会回敬你什么样的状态。这个世界不只有成功学，还有一种科目叫幸福学。而我们终其一生追求的不应该仅仅是成功，而是这一生的幸福。幸福并不只是房子、车子、金钱、地位和荣耀，还应该是发自内心的舒畅和笑容。

别再说快乐是一件奢侈品，我们都该学着放松一点，让快乐慢慢靠近。别抗拒，也别躲避，学着快乐是天经地义不容质疑的。

你那么美好，并不适合黑暗。

8.别让肉眼继续欺骗你，你有多少次误会了朋友

我们总哀叹世事无常，人心叵测，自己那一颗小心灵千疮百孔，可你知不知道，有多少次情殇，皆因误会产生。

《吕氏春秋》里有一段。讲孔子周游列国，曾因兵荒马乱，旅途困顿，三餐以野菜果腹，七日没吃下一粒米饭。

一天，颜回好不容易要到了一些白米煮饭，饭快煮熟时，孔子看到颜回掀起锅盖抓些白饭往嘴里塞，孔子当时装作没看见，也不去责问。

饭煮好后，颜回请孔子进食，孔子假装若有所思地说：“我刚才梦到祖先来找我，我想把干净的、还没人吃过的米饭先拿来祭祖先。”

颜回顿时慌张起来说：“不可以的，这锅饭我已先吃一口了，不可以祭祖先了。”

孔子问：“为什么？”颜回涨红脸，嗫嚅地说：“刚才在煮饭时，不小心掉了些灰在锅里，染灰的白饭丢了太可惜，只好抓起来先吃了，我不是故意先吃的。”

孔子听了恍然大悟，对自己的观察错误感到愧疚，抱歉地说：“我平常对颜回最信任，但仍然还会怀疑他，可见我们内心是最难把握的。弟子们，大家记下这件事，要了解一个人，还真是不容易啊！”

连孔圣人也会对自己最信任的弟子起疑心，更何况我们呢？刘震云小说《一句顶一万句》里也有很多关于朋友之间误会的故事。

牛书道和冯世伦本是好朋友，两人说得上话，好了半辈子。有一年，他俩在入冬时节结伴去长治这个地方拉煤。那晚，离家还有五十里，牛书道的煤车车轴断了，只好露宿荒郊，等天亮再说。好在大家有个伴。冯世伦问牛书道还有没有干粮，饿了。牛书道翻看了馍袋，说，空了。谁知到了半夜，冯世伦在起身撒尿的时候，发现牛书道躲在煤车后偷偷啃一个馒头。

从此俩人成了仇人。冯世伦是这样想的：明明有馒头，却不肯与朋友分吃，说什么患难与共，而且，是你的车轴断了，我才陪着你挨饿挨冻的。这样的人怎能再做朋友呢？他当夜就拉起自己的煤车走了。

而牛书道是这样想的：翻过的馍袋的确已空，谁知扯被窝睡觉时又滚出一个馒头来，因这时不好说还有干粮，才偷偷吃了，因为一个馒

头，至于把好了几十年的朋友一个人扔在荒山野岭吗？太无情了吧。

以前是好朋友，又说得话来，觉得对方什么都好；但因为一个馒头，突然间看透了对方，看哪哪不顺眼，于是绝交。我们中国人什么都讲以小见大，透过现象看本质，这不单是一个馒头的事，而是从一个馒头能扯出一大堆相关的人情世态。

下一辈的友情也是这样。

牛书道的儿子叫牛爱国，冯世伦的儿子叫冯文修，他们从小也是好朋友，说得上话，好了半辈子。牛爱国在闹离婚的时候，心情很坏，经常找冯文修诉说衷肠，哥俩握着手说话，以为这份友谊永远也不会变。

有一天，牛爱国去冯文修的肉铺割了十斤肉，因为神不守舍，割完肉忘了付钱。到了晚上，冯文修的老婆老马专程去收账，这时牛爱国才想起自己买肉忘了付钱。

从此两人闹掰了，像当年他们的父辈一样。牛爱国想，这么多年的友情竟抵不上十斤肉钱，几天前还一起说知心话呢，谁知一转身就来收账，难道我会赖账吗！真是人心难测。

其实，收账的事冯文修并不知道，是老马瞒着他去收的，但他听到牛爱国四处跟人说及时自己的不满，便也恼了，解释也不用了，反而大骂牛爱国，说他这样的性子活该离婚。牛爱国见对方把肉钱的事扯到自己离婚的事，而且把他说得一无是处，一时火起，抄起刀来要杀人……

艺术来源于生活，这样的市井作品恰恰揭示了中国式“千年孤独”的原因：人生本来就没几个朋友，有几个朋友，好着好着某天又闹翻了。作为芸芸众生中的一名，我们没有“管鲍分金”的慷慨气概，我们只会按小人物的观念和情感思维去处朋友，误会重重，不免为之唏嘘叹息。

我们每个人都误解过他人，也被无数人误解着。世上最痛苦的事就是被自己珍视的人误解，那种你视他为珍宝他误解你如稻草的伤痛，让人心碎万年。如何让误会少一点，让人情暖一点？

不要一叶障目不见泰山

有句俗语说“眼见为实”。可是，孔圣人的例子却告诉我们，眼见未必为实。我们是不是也常常因为“亲眼所见、亲耳所闻”对他人产生某种印象，从而为他人打上某种“标签”呢？或者从此耿耿于怀，甚至怀恨在心呢？

所谓知人难，相知相惜更难。逢事必从上下、左右、前后各个角度来认识辨知。我们主观上了解观察，只是真相的千分之一，单一角度判断是不能达到全方位的观照的。

当你要对一个人下结论的时候，想想你所看到的真的是事实吗？还是你只从一个面、一个点去观察一个人呢？

放下私心，为他人着想

我们之所以会误会他人，是因为我们站在自己的立场和角度，认为对方的所作所为不符合我们的利益，无论是精神的还是物质的。可是，你有没有放下私心，为他人着想呢？他人亦有他人的难处和出发点，没准儿是不得已而为之呢。

不要轻易破坏朋友间的信任体系

现今的人们拥有高学历高知识，却往往过度仰赖高知识，而忘了让自己在智慧上快快成长。

很多事信者恒信，不信者恒不信，要跳出成见，不偏听偏信，才有机会接近真相。

除了良莠不分，容易被假象欺骗，爱听甜言蜜语之外，最常见的是人们不珍惜和朋友之间好不容易才建立起来的信任体系。往往我们花了很长的时间和朋友共事多年才建立起来的信任体系，会因为别有用心者的一句不负责任的话，亲手拆毁友谊的信任大厦。

把别人想得好一点，心里暖一点

还是那句话，大家都很忙，真没有多少人可以算计你或设法戕害你。虽然防人之心不可无，但也不要第一反应就把人往坏里想，往复杂里猜测。

9.给情绪设定“红黄绿灯”

人非草木，孰能无情？

从人类出现伊始，情绪就一直伴随我们至今。情绪是我们生命的重要组成部分，是生命过程中正常体验的表达。深层的情绪反映的是我们内心的真正需要，是开启我们内心的钥匙，是了解自我、发展自我、发挥潜能、拥有健康身体、走向幸福的起点。

同时，情绪还联结着我们的生理，关乎我们的健康。我国的中医理论和临床都证明，当我们的内心不被任何事件困扰时，我们的生理会以自身的规律运行，我们的身体健康将达到最佳水平，同时我们的能力也会得到最大发挥。过度的情绪体验和性格都与某些疾病存在较大的关联，并与我们的身体状况息息相关。

所以，情绪本身不是错，情绪泛滥就是错了。

一个人要想活得好，必须学会情绪管控。

情绪管理的相关概念

首先我们要引入几个和情绪管理有关的概念。

情绪张力：情绪张力反映我们面对某个情景产生情绪后，情绪对理智的影响程度，用0～100表示，0表示完全理智，100表示完全情绪化。情绪张力接近于0，你的潜能就能得到最大发挥，同时，如果您能寻找到产生情绪的、存在于你内心的根源，自我的突破和成长才真正发生。那种像刚出生的婴儿一样亲和、无困扰的内心应是我们的追求目标之一。

情绪系统：我们都有这样的生活经验，过马路时都要看红绿灯，红灯亮时就停下来，耐心等待，否则强行通过可能会被伤害；绿灯亮了，你就能平安通过。同样，在我们心中，也有这样一个信号系统——情绪系统。如果把情绪当作红灯，理智当作绿灯，在平时的生活中可以留意自己的情绪状态，掌握情绪失控的前兆。一旦出现类似“心烦得要爆炸了”“我觉得呼吸不上来”的情绪征兆，就马上在心中亮起红灯，对自己说“停！”，让自己冷静下来。接着进入黄灯状态，思考自己有哪些解决方法，不同的解决方法能给事情带来什么样的后果。

当你平静下来时，做出的决策往往也是最理智的。告诉自己方法总比困难多。因此，决定了要怎么做之后，就大胆地将自己切换到“绿灯模式”，开始行动。

情绪管理的操作方法

在了解到与情绪管理相关的重要概念后，接下来我们要掌握情绪管理的具体操作方法。

第一步，认识情绪。

“情绪”本身无所谓对错，它是机体对外在环境的自然且真实的反应。如果能正确地认识情绪并接受它，你将不会产生对情绪的负面评价。例如，从原本专注在“心烦意乱，心情糟透了”的情绪中，转移到“心烦意乱体现出自己的焦虑，它是一种自然的反应”中。

第二步，觉察情绪。

自我觉察是朝向自我成长的第一步，它是体察自己当下状况与此时此刻的感受，并能发现自己正处于何种情绪，是悲伤、快乐、愤怒、焦虑，或是平静、自在等。当能感受到自己的情绪状态，就不至于陷入混乱或不知所措的情境。

第三步，承认情绪。

觉察到自己的情绪并承认情绪的存在，并不是一件容易的事。比如，明明就是在生某个人的气，却还不承认，这种心口不一的现象经常出现在日常生活中。承认情绪意味着“感受是自己的”。当个人能够承认所处的情绪状态时，就能表现出真诚的一面。

第四步，处理情绪。

每个人处理情绪的方式不同，有些人靠运动、散步、旅游释放情绪；有些人则用睡觉、聊天、阅读、暂时离开现场等方式，使自己的情绪保持平静安定的状态。处理情绪的方法很多，在不伤害自己、不伤害他人的前提下找到适合自己的方式，才是最重要的。

在每个人的性格形成过程中，我们自己几乎一直处于被动状态。如果我们现在能主动参与到性格的调整过程中，并采取恰当的方法，一旦你主动启动了这个进程，你的心理和生理健康、个人能力都会向更高的水平迈进，重回婴儿态——拥有完全开放、自由而祥和的内心和生机勃发的身体。相信这不完全是梦想，虽然这个过程也许不是一帆风顺的，但这是值得期待和努力的。

这个过程你可以自己进行，也可以寻求专业人士的帮助。只有寻找到存在于你内心的引发你情绪爆发的真正原因，才能不断突破自我，做到身心合一，得到真正属于你自己的幸福和生命意义。

改变你的思维方式，推倒思维里的“倒霉墙”

我们每个人的快乐、烦恼和痛苦皆不是因为事情的本身，而是我们看问题的角度和态度。正如弥尔顿所说：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”

改变你的思维方式，拆掉思维里那一堵堵令你窒息的“倒霉墙”，顿时便会心空明亮。

1.启用“自我意识”这把钥匙

现在，几乎每个人都知道情商对于个人成长的重要意义，受害者天堂里的人大多情商很低。那么情商高与低是由什么决定的？你可能会说出很多现象和特征，比如遗传基因、家庭环境、交际圈子等等，但是这些却不能给予你丝毫帮助。

因为你只看到了表象——这些由根源的东西衍生出来的外物，你却没有看到事情的本质——情商高的人一般拥有更强的自我意识。

什么是自我意识？它是一种人能突然意识到自己的心理变化、过程，从而意识到问题的存在并找到解决问题的方法之能力。情商低的人往往并不具备这种能力，他们意识不到问题所在。

举个例子：坚持。

情商高的人懂坚持。然后呢？你只看到了他无比厉害的表现，但他是怎么坚持下去的？当你实在找不到原因的时候，只能把原因归于他情商高。

问题的关键在于：情商高的人他能注意到坚持过程中自己的负面情绪，从而及时处理这些问题，但是情商低的人不会意识到这也是一个问题——我，正在讨厌这件事情，这是一个不好的信号，所以，它需要被解决。

不能及时意识到自己的情绪，也就无法寻找处理这些情绪的方法。

再举个例子：恋爱。

恋爱会提升一个人的情商，当然，并非绝对。因为恋爱中的人会时刻小心自己的言行举止，他会进行自我监视，他会关注自我的一言一行以防导致对方对自己失去兴趣。

但是并不是每个人都会意识到这一点，有些人谈很多恋爱，还是一样没有长进。这又是为什么？这正是情商低的表现之一：他感觉很困惑，他觉得是如此的突然，他意识不到有什么问题，他只是跟着感觉走，无意识，无反省，无长进。

再举个例子：样样红的成功人士。

你往往能看到你心目中的成功人士在生活的各方面都运行良好，他们才是真正的人生赢家。

为什么那些成功人士在各个方面都很优秀？我的观点是因为他们具有更强的自我意识，随时能意识到问题所在，生活中的方方面面都需要

及时被关注到。如果健康威胁到了他的情绪，他老早就注意到并且解决它！如果家庭威胁到了他的情绪，他能快速捕捉到问题的关键，通过沟通解决它。

唯有一个意识到问题存在的人才能进步，这是通向自我完善的大门，而自我意识就是开启这扇门的钥匙。问题永远是自己思维的问题——你需要更强的自我意识，需要注意到更多的问题。

不要以为这是一个容易实现的目标，这是一件需要勇气、智慧、耐心的行为。

大部分人都活在无知无觉的惯性中

那些厉害的人，他们都是有强烈自我意识的人，他们认知世界的方式是凭借自我意识。而普通人认知世界的方式则是无知无觉的惯性。也就是说，大多数人是靠惯性活着、行动、归纳、总结。不信你可以回顾一下，在大多数情况下，实际行动都是发生在其主观意义处于模糊的半意识或者实际上处于无意识的状态中，行动者更有可能是在模模糊糊的意义上“知道”它，但并不明白自己正在干什么或者对自己的行为有着明确的自觉意识，其行动大多受本能驱使或者习惯使然。只是在偶然的并且涉及大量同一行动的情况下，往往也只有少数人对于行动的主观意义——无论理性的还是非理性的——产生明确的意识。

自我意识是一个成熟的理性人所拥有的最明显和最本质的标志。而成长必然是一个充满顿悟、反惯性、痛苦、枯燥但不乏趣味的自我意识过程。

把自己拖出心灵舒适区

假如你是个靠感性活着且情商较低的人，在向自我意识转变的过程中，你必须舍得对自己下狠手，把自己拖出固有的心理舒适区。因为自我意识的最终目标是行为的修正，而行为的修正必然侵犯你的心灵舒适区。

每个人都有一个舒适区域，在这个区域内是很自我的，不愿意被打扰，不愿意被push，不愿意面对陌生的面孔交谈，不愿意被人指责，不愿意按照规定的时限做事，不愿意主动关心别人，不愿意去思考别人的疏漏。这在学生时代是很容易被体谅的，有时候这样的同学还跟“冷酷”“个性”这些字眼沾边，算作褒义。然而相反，在工作之后，你要极力改变这一状况。否则，你会很快变成鸡尾酒会上唯一没有人理睬的对象，或是很快因为压力而内分泌失调。但是，如果你能很快打破之前学生期划出的舒适区域，比别人更快地处理好业务、人际关系、舆论之间的关系，那就能很快如鱼得水。

在会议上，一个停留在心灵舒适区域的人会消极听取领导的话语，消极待命，呆板地完成上级交予的工作，但从来不关心工作以外的任何

事情，更不会想到多做一步，让相关同事的工作更容易上手。而敢于打破这个舒适区域的人，敢于在适当的时候提出自己的看法和疑惑，并在得到上级认可和指点之后把手头的工作尽快完成，并随时接受别人的批评和调整。（注意：永远不要等待别人把你的想法说出来，这是前者的典型行为）。

在工作上，当前者遇到一名新的同事，他会装作没看见，继续自己的工作。殊不知新来的同事不久就变成了自己的上司。而后者则大方客气地自我介绍，并了解对方和自己的关系。

在聚会上，前者总是等待别人发言，并喜欢私底下评论对方的言语。如果这个桌子上没有人发言，那直到用餐结束，也没有人认识你。而后者是勇敢地和其他用餐者一起闲谈。这似乎很困难，开口说话打断沉闷，但往往你会发现对方是多么希望能和你说几句话。

以上只是很简单的几个例子，但是要说明的是，既然你走向社会想谋求发展，你就必须把往日生活中的“随意性”从身边赶走，尽早冲出自己的舒适区，随时做好和这个社会“短兵相接”的准备。

2.推翻“统一思维”：妄图全世界和自己保持高度统一

人人都有“强迫症”。吃素的看不惯吃肉的，吃肉的看不惯吃素的。

我说的强迫症和心理学上的不一样。这里的“强迫症”指的是那些一看到别人的言行不符合自己的喜好，和自己不一样，不一致，就挥舞着大棒到处嚷嚷，攻击人，诋毁人，否定人，抬高自己的心理倾向。

这个概念的出炉“得益”于两个交往颇深的男人。

其中一个叫小赵。小赵和我算是比较有共同语言的异性朋友，人很风趣，但就是嘴巴碎点。早几年的时候他和一个叫孙兴的朋友非常好，好到两个人穿一个裤腿，我甚至都怀疑他俩是不是“同志”（当然不是）。他俩在一起的时间绝对比和各自老婆在一起的时间多。他们臭味相投，有些癫狂，都有红颜知已，并且经常在一起切磋和红颜相处之道。那时候，小赵总是夸赞孙兴情商高，吸引女孩的本领大，个人能力强。在他眼里，孙兴就是他的人生价值标尺。

后来，小赵碍于仕途，只好挥剑断暧昧，过上了只有工作和家庭的正统男，而孙兴由于是自由职业者，生活作风上不用顾忌那么多，他还在继续风流倜傥着。这时候，小赵对孙兴的评价就多是负面之词。诋毁人家风流，不负责任，太能作。我听不惯，就直言：其实不过是他还在延续你想过但碍于现实过不上的生活，你羡慕嫉妒恨罢了。

后来，孙兴因为和老婆无共同语言离婚了。这就牵扯出我所说的另一个男人老房。

老房也是文科男，但基因正统，非常偏执，在他看来，这是个世风日下的社会，公平正义只掌握在极少数人手里，他就是少数派之一，他自己永远站在道德的制高点上，别人都是混世魔王。对于孙兴和老婆离婚这事儿，他非常气愤，已经到了愤怒逢喝酒就哭的地步。他比人家被遗弃的老婆都受伤，这事挺不可思议的。最离谱的一次是年底聚餐上，老房喝得酩酊大醉，哭得一塌糊涂，他先是劈头盖脸当众把人家孙兴骂了个狗血喷头，然后又像是犯了天条的罪人，忏悔道：“孙兴这小子之所以当了陈世美，背信弃义和老婆离了婚，都是因为我这几年忙于事业，忽略了对他的思想教育，我怎么这么糊涂呢？”

人家孙兴跟老婆和平离婚，前妻和孩子都安排得妥妥的，分手后还是朋友，皆大欢喜，我尚未见过人家老婆有多受伤，反倒是这个外人，一个朋友，一个大老爷们如此受伤，真是令人啼笑皆非，只好自叹大千世界无奇不有。

作为社会动物，如何处理与人的关系，与社会的关系，是伴随我们一生的问题。要想和这个世界保持和谐，一定要拆掉你脑海里“统一思

维”这堵墙——不要强迫外人、外物、外界和自己保持统一，要承认万事万物的差异性。你要求别人和自己统一，那你就是和别人过不去；你要求世界和自己一致，你就是和社会过不去。哪一种过不去，受伤的都是你自己。

不要和别人过不去

两个人，是永远不可能完全重叠的两个圆，能部分相交已经不错了。

为什么他会和你不一样呢？因为差异。关系中的两个人对于同一件事的处理方式不同，是由于他们是不同的两个人，他们的年龄、性别、思维习惯、生活经验、家庭环境、教育背景、宗教信仰、价值观、看问题的角度等都是不同的。每一对关系都有各自的差异，但是并不是所有的双方都会因为差异就会产生矛盾和冲突。因为他们当中有的人懂得尊重甚至理解和接纳彼此的差异，或者是在因差异产生矛盾时，他们懂得如何“化干戈为玉帛”。

自己有自己的好，他人有他人的好；自己这样做有自己这样做的道理，他人那样做有他人那样做的道理。每个人都有权按照自我意愿活。只要不触犯刑律，不谋财害命无公害，就不必加以指责。即便是人家犯了刑律和天条，社会和大自然都有自己的惩罚方式，又何须您动怒？

别和世界过不去

有这样一个案例，一位女士2000年花了600元从电器超市买了一个热水器，打不着火。事隔6年，她提出了申诉，经工商、消委会协调，超市同意送一台新热水器，并赔偿200元。但她不接受，从此走上了诉讼之路。她提出的诉讼请求是赔偿80万，依据是精神损失与通讯、交通、误工等。由于事隔6年，过了保质期，她的诉讼请求自然得不到支持，于是告有关部门渎职，告经销商、工商局、监察局、法制办、检察院、法院……诉17个部门、30多人渎职。她至今没有结婚，也没有工作，她说是为了捍卫正义消除隐患。我很想与她谈谈，将自己全部精力投入这个案件是否值得。有何必要将生命的价值和意义寄托在这个案件上？与整个社会过不去，能够达到改变社会的目的吗？当然，笔者对其维权意识表示赞赏。

从网上看到不少人对社会十分抱怨，对看不惯的人与事进行谩骂、攻击。我理解他们的心情，对社会的种种不公十分不满。但是渲泄缺乏理性的消极情绪，并不有利于社会进步，对自己也没好处。无论过去、现在与将来，无论中国还是外国，社会都不是完美的，也不可能完美。当然，我们要为完美而努力，不断推动社会进步。但是，社会进步是一个历史过程，不可能一下子改变，作为个人还是要积极面对，让自己活好，与自己、他人、社会、世界和平共处，这才是和你息息相关的人间正道。

3.推翻“索债心理”：我怎么对你，你就该怎么对我

很多人在人际关系问题上都有精神洁癖，在多数人的价值观里，所谓朋友，说白了就是我怎样待你，你就得怎样待我，彼此心里都有一杆秤，称量过之后，发现我用七分心待你，你待我却只有三分，那你就亏欠了我，咱俩没法愉快玩耍了。

这种心理，我们称之为索债心理。

索债心理的表现归纳起来有两种：外显型和内隐型。外显型的人常常直截了当地表明自己的不满或期待。他们常用的句式是我为你做了什么什么，你应该怎么怎么样。如领导对下属说：“是我把你弄进公司的，你要……”又如有些老年人对子女唠叨：“我如何如何把你们拉扯大，现在我老了，你们不……”内隐型的人不会把自己的不满或期待直接表达出来，但会出现莫名其妙的情绪低落或借题发挥式的暴躁，让周围的人摸不着头脑。例如某人习惯记住自己好友们的生日，到时会以适当的方式问候好友。而到自己生日时好友没有任何表示，于是觉得失落无比，从此疏远了好友。索债心理的两种表现危害各不相同，持外显型索债心理的人往往令人厌烦，而持内隐型索债心理的人则让人觉得难以琢磨和相处，同时也容易诱发自身的身心疾患。

> 我的母亲在患病六个月后，受到“索债心理”的严重困扰。一开始母亲生病的时候，全家人都很惊慌，几个月过去后，母亲的病情已无大碍，但肢体不再像以前那样灵便，走路非常吃力，需要在子女的搀扶和陪伴下才能进行。哥哥姐姐既要工作又要持家，还要抽时间过来陪伴母亲。他们已经竭尽全力。但是，母亲认为这远远不够，觉得孩子们忽略了她。每次与母亲通电话，她必定会抱怨：我小时候是怎样把你们拉扯大的，现在到我老了，你们有我对你们一半那样好我都很知足了。你们嫌我脾气不好，可是你们小时候那么气人，我一个手指头都动过你们。
>
> 母亲不仅向在给孩子们索债，还在给邻人索债。每当我回去看望母亲的时候，我常会顺道去远一点的乡下去看望一些年老的远亲或者近邻，母亲得知后都会大发雷霆，会把很久以前她是怎样帮助别人的陈年旧事一一道来，而现在她年老体衰，那些曾经被她帮助过的人却很少有人来看望她，有的即使来了，也是带了很少的礼物，与她的付出根本不成正比。母亲整天为这类事情愤愤不平。
>
> 总之，在索债心理的驱使下，母亲变成了一个义愤填膺的老人，每天活在极大的心理落差当中，郁郁寡欢，身体恢复很慢。

这种心理状态让我忧心忡忡。我用了很长时间几乎是倾尽一生所学才把她治愈。从那以后，我就知道了索债心理的可怕。

索债心理产生的根源

索债心理是如何产生的呢？表面原因是为别人做了事而没有得到相应的回报，其实深层次的原因是自身认知方面的问题。例如，养育子女是人的基本社会责任和义务，如果以回报为目的，那么几乎百分之百达不到目的。领导对有能力的下属进行栽培，是领导个人的喜好或者正常工作范围内的职责，要求别人对你特别感恩就过分了。有些人天性细致，能记住朋友生日，在节日总记得向朋友问候，而有些人天性疏懒，不愿写信，不喜欢发短信，但并不意味他不重友情，心里没有你这个朋友，只是人家的表达方式和你有所不同而已。

铲除索债心理的方法

假如生活中你总觉得别人欠你的，并为此困扰，你可以通过三个步骤来应对：

第一个步骤，分析和认识人性。

正像我治愈母亲一样，我用尽一切办法让她相信，不要指望别人感恩，因为忘恩是人的天性。

英国约翰逊博士说过："感恩是极有教养的产物，你不可能从一般人身上得到。"

我对母亲施治的重点是让她明白：指望别人感恩乃是一项一般性的错误，她实在不了解人性。

如果你救了一个人的性命，你会期望他感恩吗？你可能会——可是塞缪尔·莱博维茨在他当法官前曾是位有名的刑事律师，曾使78个罪犯免上电椅。你猜猜看其中有多少人曾登门道谢，或至少寄个圣诞卡来？我想你猜对了——一个都没有。

耶稣基督在一个下午使10个瘫子起立行走——但是有几个人回来感谢他呢？只有一位。耶稣基督环顾门徒问道："其他九位呢？"他们全跑了，谢都不谢就跑得无影无踪！

你看，无论是英明的法官，还是万能的耶稣，都不能令人感恩，像我们这样的平凡人给了别人一点小恩小惠，凭什么就希望得到比耶稣们更多的感恩呢！

如果跟钱有关，那就更没指望啦！一个世界级的富豪曾帮助过一位银行出纳，这位银行出纳挪用银行基金去做股票造成亏损，好心的富豪

帮他补足金额以免吃官司，这位出纳员是否感谢富豪朋友呢？是感谢他，但只是一阵子，后来他还跟这位救过他的人作对——就是这位曾经救度他脱离牢狱之灾的人。

你如果送你亲戚100万美元，他应该会感谢你吧？安德鲁·卡耐基就资助过他的亲戚，不过如果安德鲁·卡耐基重新活过来，一定会很震惊地发现这位亲戚正在诅咒他呢！为什么呢？因为卡耐基赠予了3亿多美元给慈善基金，而他只继承了100万美元。

人间之事就是这样。人性就是人性——你也不用指望会有所改变。何不干脆接受呢？我们应该像那位最有智慧的罗马帝王马库斯·阿列留斯一样。有一天他在日记中写道：

“我今天会碰到多言的人、自私的人、以自我为中心的人、忘恩负义的人。我也不必惊讶或困扰，因为我还想象不出一个没有这些人存在的世界。”

他说的不是很有道理吗？忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼。如果你不指望，偶尔得到别人的感激，就会是一个惊喜。如果没有，也不至于难过。

第二个步骤，分析和认识自己和他人的关系。你为别人做了什么，什么是自己份内的事，你做事的动机是什么，是否只是出于需要别人的补偿。问这些问题，把答案写在纸上。如果此时问题没有解决，那么你继续思考，别人为什么没有给你补偿？他目前没有这个能力？最后再问自己，希望别人如何补偿自己？这种补偿对自己的重要程度如何？

第三个步骤是改善自己的行动，要根据对象做合适的事。比如，朋友可能更喜欢你和他一起喝一杯而不是过年给他发个礼节性的祝福短信。不要常做单方面施恩的事情，有些人可能永远不能给你报答，做单方面施恩的事可能会强化索债心理。所以，比较理性的行为是既不亏欠别人，也不要让别人亏欠自己。

4.推翻“自恋思维”：适度自恋是女神，过度自恋是女神经病

自恋（narcissism）一词来自一个凄美的、和水仙花有关的古希腊神话故事。

被命运女神捉弄的美少年纳喀索斯（Narcissus）以前从未见过自己的身影，并不知道自己拥有非凡的容貌，面对追求自己的神女也毫不动心。有一天他外出打猎时，途径一潭清澈的湖水，正欲取水解渴的他却无意间看到了湖中映出的美丽影像，误认为水中神女在窥视他，瞬间爱上了自己在水中秀美的倒影。

后来他茶饭不思，憔悴而死，幻化成了一株清新脱俗的水仙花。至今，希腊人仍称水仙花为纳喀索斯，心理学家和精神病学家则赋予这个词“自恋”的含义，用以描述那些疯狂地爱恋自己，过分以自我为中心的人。

即便世人对自恋者有诸多偏见，但著名画家达利和小说家杜拉斯仍毫不掩饰且不无骄傲地宣称自己是“疯狂的自恋者”。

现代人张口闭口自恋，但对自恋多半处于误解的水平。比如，有些人看到别人喜欢自拍就攻击人家自恋，看到某些人爱自娱自乐就说人家文艺得成了神经病，这根本就是胡说八道。

自恋是人类的一般本质

如何更合理地看待自恋呢？

自体心理学创始人海因茨·科胡特长期研究自恋型人格，提出独到见解：自恋其实就是力比多的本质，或者更直接点说自恋就是人类的一般本质，每个人本质上都是自恋的。它刺激我们让自己显得更有吸引力，促进人们去努力夺取佳绩，获得进入良好学校深造的机会，赢得受人尊敬的工作岗位，取得骄人的成就等，人们凭此充分感受到自我价值感和存在感。

因此，自恋是一种借着胜任的经验而产生的真正的自我价值感，是一种认为自己值得珍惜、保护的真实感觉。一般个体的自恋并不是不健康的，而且我们整个社会是允许适度自恋的，只有个体过度自恋并超出了社会对自恋许可的范围才是不健康的。

如何区分健康自恋和不健康自恋

健康自恋就是适度自恋，而不健康自恋则属于过度自恋。

所谓健康适度的自恋是建立在有充分的自尊和自我价值感上既爱自己，接纳自己，认识自己与他人的不同，也能接纳别人，爱他人和关心他人。在展示自己的小自恋时，比如玩自拍，参加各种秀，做到有节制，不过分夸张，尽管也有求关注求赞赏的意思，却能适可而止，对他人不同的评价并不介意，更不会被激怒甚至破坏性地报复别人。

不健康自恋属于过度自恋，若任其长期发展，可能会形成自恋型人格障碍，属病态型自恋。精神分析学派鼻祖弗洛伊德认为“自恋”是自己对于自我投注力比多（libido，内驱力）兴奋的状态。他将本来应该投注于自我的对象客体的力比多，反向投注到自己身上，这样他就无法和别人建立有效融洽的亲密关系，而且还经常沉浸在自己不切实际的幻想之中，感觉自己是其理想化的自我。

通过对比两个女人在职场上的表现，咱们来共同分析一下合理自恋与过度自恋的区别。

> 丽丽和娜娜是一个办公室里的同事。
>
> 她俩年龄相仿，三十多岁，都有一个突出的优势——足部特美丽。
>
> 同样面对别人的赞美，丽丽总是说：谢谢您的夸奖，我会好好保养，继续美丽你的双眼。
>
> 而娜娜总是得意洋洋地说：那必须滴，我是谁呀，十八岁小姑娘也没我的脚嫩呢。
>
> 夏天的时候，她俩都穿性感的鞋子，露出美丽的脚踝。而丽丽总是色彩和款式得体，走路落落大方。而娜娜则总挑耀眼的颜色，还总是不失时机轻浮地把脚抬起，仨小时不被夸，就会主动求赞：那谁谁谁，你看我今儿穿的鞋子如何？还总是发微信晒图。
>
> 在同事们眼里，丽丽是女神，而娜娜是女神经病。

远离病态的自恋

我们有幸生活在一个昌盛开放的时代，现今社会的大环境，完全认同个人价值的实现，鼓励全民创业，万众创新，人们面临比过去更复杂的局面和挑战，激情豪迈的人们急欲彰显“舍我其谁”“唯我独尊”的傲人霸气，加之移动互联智能手机圈子文化真人秀全民自媒体等热点的不断推动和爆发，让“自恋文化”有了更加肥沃的土壤。个性即价值的时代已然来临。

但仍请各位务必牢记：适度自恋怡情，过度自恋伤身！

想要让病态的自恋走开，下面的几个方法可以帮助你。

让你的注意力转移到外部世界，你会发现自恋悄然融化，甚至不存在什么病态的自恋。假如是挑剔的话，你就会拒绝融入外部世界而回归自恋状态哦。

尝试做一个自我分析，最简单的办法就是列出自己的性格优势以及劣势，同时列出与自己的性格相关的真实事件。假如你的自我分析中只有优势只有成功，肯定是自己骗自己。一份真实的自我分析可以帮你打碎自恋的幻觉镜子。

适当的时候让自己归零，放空自己。你是一个高级职员，在你的职位上做出的业绩都记到了功劳簿上，可是你被提升成经理，在心态上就有必要归零。你会说我很优秀，也没有人不承认你优秀，你的优秀是蚂蚁的优秀，你战胜了诸多蚂蚁脱颖而出，你已经进化成大象，跟你站在同一起跑线上的也是大象。

5.推翻“暧昧思维”，力不从心时请用最直接的方式拒绝

你是否有过这样的经历：朋友请你帮忙，答应吧，并不是力所能及的范围；不答应吧，又抹不开面子。于是，半推半就，事情办好了，自己累得够呛，心里亏得慌；事情没办好，自己累得够呛还落了不是，心里更堵得慌。

你是否也有过这样的经历：异性向你示爱，答应吧，心里其实并不喜欢；拒绝吧，又怕伤了对方的心。于是，不点头，不拒绝，最后烦恼了自己，也耽误了别人。

你是否还有过这样的经历：不爱打麻将的你碰上三缺一，讨厌夜生活的你接到夜里十点钟酒吧的邀约，想好好休息的周末遇上朋友约饭……拒绝吧，怕扫了朋友的兴致；不拒绝，又干扰了自己的计划。于是，含糊其辞地答应下来，无论去还是不去都烦恼。

你糊涂的爱，其实是在助纣为虐

你越来越会发现不善于拒绝别人的人，活得都比较累！都呼天喊地“为何受伤的总是我？”

妞妞是公认的好女孩，特别是对任何其他人都很热心，帮同事打饭，帮主管点名，陪朋友逛街，凡是她觉得能帮得上忙的，都尽力去帮忙。

有一天，她突然来找我借钱，我有些诧异。她条件不错，基本不缺钱，干嘛要借钱呢。她跟我解释说，她的一个朋友C君找她借两万块钱，但是她没有那么多，就想着找亲戚朋友借借，把钱凑齐了借给C君。

我问：你没钱干嘛还要答应别人？

妞妞说，我也想拒绝，可是找不到什么理由，而且她那么可怜，我也不忍心开口拒绝。

C君我也认识，跟妞妞的关系只能算一般。而且C君是一个没什么原则的人，特别在钱这件事情上基本上是“大钱小还，小钱不还”。借两万块钱，估计也不是碰上什么难事，只是想买刚上市的苹果手机罢了。

妞妞后来还是凑了钱借给C君。直到现在，和妞妞聊天中无意间说起C君，才知道C君至今只还了三千块钱。

帮助别人是善心，但随意帮助别人可能也是纵容。重要的事情再强

调一遍，有时候你看不惯的坏人就是被你的善心“资助”的。也就是说好心不一定做好事。

这个社会上，有些人习惯了“求助”：考试作弊了求监考老师放自己一马，工作出纰漏求同事别告诉老板，出轨被抓现形求爱人原谅自己一回，赌钱赌输了求亲戚朋友接济一下……其实他们明明可以认真备考不去作弊，认真工作不犯错误，一心一意对待爱人，勤奋努力靠双手致富……

可是，他们却习惯在犯错后再去求得别人的原谅。

原谅一次，算是人之常情；可多次无原则的原谅，其实是在助纣为虐。

就像妞妞，她明明只需力所能及帮忙应该帮助的人，又为何要超出自己能力范围去洒向人家都是爱呢？谁的生活都不可能一帆风顺，每个人生来就是要去克服各种困难的，受伤跌倒了，只懂得等父母抱起来的孩子，永远不会长大；碰到困难，首先想到让朋友帮忙去解决的人，永远不会成熟。

你以为你是好心帮忙，其实他接收到的信号是犯错不要紧，孩子，出了问题，有别人帮你扛着。

半推半就比直白拒绝更伤人

几年前，朋友A君喜欢上一个男生，向他表白，没被拒绝的A君很高兴地跟我说她表白成功了。之后的两三个月，A君每天最高兴的事就是给他写情书、打电话，隔三差五跟我炫耀他有多优秀，他们之间有多少有趣的故事。

但是，那个男生却从未回复过A君的情书，从未主动打过A君的电话，A君约了他无数次，才偶尔陪A君一起吃饭看电影。我问A君：这算是你男朋友么？A君说：只要他不嫌弃我就行了。她就这么爱着，快乐着。

直到半年后，A君才得到明确答复，她其实从来都没有被爱过。

演了半年的独角戏，你可以想象A君听到这句话的打击应该远远大于当初直接被拒绝的打击。

拒绝一个人，真那么难么？你怕拒绝会伤人，可有没有想过，你的暧昧和含糊其辞更能把别人引入深渊。哪怕爱情最开始时轰轰烈烈，但也只要你一个拒绝，便可轻松退出；可是，如果你让我习惯了有你的生活后，突然说你从未爱过，我是该觉得你当初不忍心，还是该认为你如今太无情？

无论是爱情还是生活，拒绝别人，真的不用那么复杂。谁都有自己的喜好和难处，谁都不可能在每个领域都长袖善舞。如果有人向你示爱，不喜欢就拒绝，不要只是微笑抿嘴不说话；如果有人向你求助，帮不了就明说，不要答应了别人做不到误了大事。

我就曾经这样误过别人的大事。

多年前，一起合租房子的一个大姐每年年底的时候都要给某服装批发市场交下一年的摊位租金。那一年因为经营不好手头困难，她提前两个月告诉我想从我这里借点钱交明年的摊租金。我其实自己手头也不宽裕，但又不好意思直接拒绝她，就含含糊糊地说“好的，我尽量吧”。

结果到时间，大姐找我拿钱，我却拿不出这么多钱，她就跟我急眼了，训了我一顿：“真没想到你这么不靠谱，你不借给我你早说啊，这马上就要交了，我去哪里临时筹借去？！”

我当时心里很不舒服，觉得自己很冤，借钱不成，就这样抨击我？枉我平时对她那么好呢。可是后来一想，的确是我不对，既然没有能力保证能借给人家钱，那就应该直接拒绝，含混不清给人造成错觉，却又帮不到人家，耽搁了别人的大事，确实是大错特错。经过那样的教训后，我从一个模棱两可的“好人”变成了一个勇于拒绝甚至是丑话说到前头的中性人，我说到做到，不保证做到的事情那就用最简洁明了的方式拒绝。这样一来，人际关系更简单了，人情反而更温暖了。

所以，对于你不是心甘情愿的事情，你只需说：对不起，我可能帮不了你；对不起，你很好，可是我不喜欢你。很多人不敢径直拒绝是因为克服不了这样的心理障碍：没有我，他怎么办？

大可不必，你拒绝了别人的求爱，她自然会去找更合适的人相爱；拒绝了别人的求助，她自然会去找更合适的人寻求帮助。所以，你不必担心你的拒绝会让别人失去爱的勇气或丧失前进的能力。相反，如果你不敢拒绝，才是纠结了自己而耽误了别人。

6.树立“过事”思维：朋友之间，总是要“过事”的

从纽约回来的朋友说：“美国人真有礼貌，会每天早上打招呼，即使是陌生人，也是见了面就微笑。”

见面就笑，又能如何？

单就私人情分上，我倒觉得不如见面就掐的两个人之间情谊深。我表哥是个军人，我很羡慕他和战友之间的交情，两个人一见面就掐架拌嘴，但是彼此心心相印，肝胆相照。

美国人，他们不会得罪你，会微笑，会礼让，但是他们不会轻易请你到家里作客。所以这种感情只是浮于浅表，是未经考验的虚情。虚情不会深入，也不会伤人。有还是没有，都影响不到彼此的生活。

这和爱情一样，你不爱的人，他的风吹草动不会影响到你，而你在乎的那个男人，他的一个眼神，一句话，或是匕首或是春风。

朋友的朋友嫁了加拿大人，朋友去了加拿大回来艳羡不已，说加拿大男人好绅士，对女人真好，会给女士开车门，处处礼让，彬彬有礼。

我问她，你朋友的老公会给老婆花钱吗？她说不会，他在金钱上和老婆分得清清楚楚，连女朋友回趟北京娘家都不给盘缠。

按照咱们中国的婚姻价值观，这有点扯淡。

反正美国路人那样的朋友，还有加拿大这样的老公，我是不要不要的。我没有占便宜的想法，但锱铢必较的朋友相处起来麻烦，吾不神往。

真正的情感必须禁得起考验，必须“过事”。

“过事”，就是被误解和挫折折腾过，历练过。历练过的感情才历久弥坚，构筑起牢固的信任体系。

“过事”两个字是我从“观和”主人嘴里第一次听说的。

“观和”是我最喜欢的茶馆，主人是个淡淡的，包容的，又极有才情的女子。偶尔闲谈中，她说起来来往往那么多人，总有几个让她刻骨铭心的。比如有个很投缘的茶客，因为一次照顾不周，引起误会，杯子还在，人却再也不来了。曾短信解释过，但没有得到原谅。说这些的时候，“观和”主人大眼睛里泛起一层晶莹的水雾，我能感觉到其中那浓浓的情，有情有憾有牵挂。

当时觉得这种事绝对不会在我们之间发生。许是上苍考验，很快，我就给摊上了。

我买了一套青花茶具。明明已经付过钱了，却因为店员记录失误导致一场误会。

购买过后大概三天的样子，中午时间店员问我：颜姐，您的茶具付款了吗？我说付过了。我把付款的过程说得很详细。

我没当回事，以为这事就过去了。谁知晚上，店员径直告诉我，茶具款没有付。

我非常受伤，非常生气，先前我已经做过解释，还要质疑，分明是不信任我嘛，显然有辱我的人格。我一向把自己的人格看得比生命都重。摊上这种事情，我恼怒极了。我没好气地让他们自己对账。

后来经过一番盘库对账，事情澄清了。店员和“观和”主人都向我道歉，我口上说无所谓，但心里却非常在意，我决定再也不去那里了。

说到做到，第一天，第二天，第三天……好几天过去了，任凭“观和”主人如何召唤，我都敷衍推辞，拒绝光顾。

后来，我就听不到她们的声音了，和她们渐行渐远。一个夜深人静的夜里，我忽然想起那天“观和”主人说起那个“杯子还在，茶客却再也不来了”的故事，想起她眼睛里那层真诚殷盼的水雾，以及“过事”那两个字，我突然觉得自己不该这么无情，不该因为一场误会意气用事隔断一场情缘。回想起先前无数次的欢愉和理解，我觉得自己该给彼此一个言欢的机会。

于是，我第二天就羞羞赧赧地走进观和。没有一丝尴尬，我比我自己想象得要自然大度，我们什么都没有说，只是给了彼此一个大大的拥抱，和好如初，谈笑风生。

事实证明，经过那一次的误会，我和观和的关系更加深入，几乎情同手足。这件事情也刷新了我对自己的认识。以前我一直是个对友情非常苛刻又没有耐心的人，我和好朋友一般不生气，但只要一次惹我生气，让我窝心，我就分道扬镳，即使后悔死掉，也绝不回头。因为这样的秉性，我没少自伤，也没少伤人。而现在，我有了“过事”思维，在情场上多了些包容，无论别人怎样误解我，我会解释，但不强求，即使不强求，也不受伤，我会安静地等待时间，等待机缘巧合时冰释前嫌。而每一次冰释前嫌，都使关系更进一步。而那些和我“过事”过的朋友，都成了我人生道路上的良师益友，成为我的贵人，成为人脉资源里最中坚的力量。

真正的友情必须经得起考验。但大多数人都不给自己的友情以考验的机会，一次不愉快，就永久性拜拜。这样交朋友，像是黑瞎子掰玉米，掰到最后只剩下你孤家寡人一个。

如何在交友上树立“过事”思维？

别拿无知当个性

一事不如意就一刀两断，听起来铿锵有力嘎嘣脆，其实是拿无知当个性。不包容，吹毛求疵，无耐性，是最典型的一种性格缺陷。别在无知和个性之间划等号，无知是放纵自我，不知收敛。而个性却是为人处世有自己的特色和章法。

事情不是你想象的那样

很多事情都不是你想象的那样，很多罅隙都因误会引起，比如你会误以为朋友看不起你，朋友太小气，朋友不够义气等。可是朋友有朋友的难处，也难免疏忽，并非主观意愿为之。作为一个合格的朋友，你理应原谅他们，或者最起码要给他们一个解释的机会。这也是给自己一个认清事实的机会。

别把你自己的问题“栽赃”给朋友

有时候你过度敏感，把朋友往坏处想，是因为你心里有对应的痛点。比如，我曾经在住集体宿舍时有过被人怀疑偷用别人香皂的经历，所以当“观和”店员找我求实付款时，我会过度敏感，想多了就会有比较激烈的反应。

一旦你脑海里树立起“过事”思维，处理人际关系上你便会更游刃有余，你的人脉资源建设将更顺畅。

7.树立“辩证思维”：你眼里任何光鲜的生活，都有阴影

故事1

我的朋友说，西雅图什么都好，空气好，科技好，人好。

他为自己不能长久居住在西雅图而遗憾。

我说不可能，有好的就有不好的。否则，这就从根本上违反了自然规律。西雅图一定有西雅图的不好，只是你忽略了。

故事2

一个五十多岁的男人，从未结过婚，对自己的原生家庭非常不满。对未来的家庭也充满了不安，所以就一直单着。单着幸福倒也罢了，问题是他觉得自己很不幸。

他不喜欢自己的母亲，羡慕哥们的母亲。

他不喜欢相亲对象，羡慕哥们的对象。

我说，你的母亲有你母亲的好，比如换了哥们的母亲，她那么强势，根本不会容忍你单身这些年，会以死相逼你凑合找一个对象结婚生子。

哥们的对象再好，哥们不还是出轨了？

你哥们的爱人也有缺点，比如清高，公主病，狐臭。

故事3

他问我：你在做什么呢？

我说：喝茶、写作、盘珠子。

他羡慕嫉妒恨地打断我：别说了别说了，你这日子人间没几个人有福消受。

其实，人人都有机会享受，只要你们能受得起我生活的另一面。

我的生活看起来有钱有自由有意思。

但有自由意味着你收入不如上班有保障，老板晚发一会儿工资，你就有理由唠叨。而我没有，我必须要自己约稿，自己

给自己发工资。

有钱，但只是小钱，人家能买得起好几万的玩意儿，我只能买几十几百块的玩具。

我的生活有意思，但也有压力，每次打算出去“野”之前，我都要预先把旅费赚够，有时候还会鉴于稿费收入较低精打细算，做不到绝对的“说走就走”。

通过这些再寻常不过的故事，我想告诉你，你眼里任何一份光鲜亮丽的生活，都有阴影。你觉得别人好，只是你只看到贼吃肉，没看到贼挨揍。我们都是生活的小贼，都有吃肉的时候，都有挨揍的时候。你要辩证地看待每个人的生活。你的生活再平淡，也有温暖的小确幸，别人的生活再光鲜，也有不为人知的无奈和压力。不要用自己的“挨揍”PK别人的“吃肉”。

前段时间，我接到一张邀请函，打开一看，乐了：素颜派对。

虽然我不是不化妆不出门的人，但是心底里人类的小阴暗还是让我犹豫：第一，万一全场只有我没化妆，其他来宾都捯饬了“自然妆”，那可有点吃亏；第二，有人漂了唇有人文了眉，一下子就赢在起跑线上，即便“素颜”，大家的底子还是不一样，无法达到绝对的公平；第三，这会不会是个玩笑，看看哪些傻孩子遵守纪律。

在准备的过程中，我很懊恼地发现，“素颜”与“化妆”都是一项系统工程，要求每个细节都与选择的风格相匹配，比如素颜之后，再去穿恨天高和blingbling的衣服显然不合适，既然“素”，就得“素”到底，整个人情不自禁地“松”下来，没有了往日风风火火来去匆匆的迅疾。虽然离开高跟鞋之后，我的个子立马矮了半截，但是身心舒泰。

终于，派对的日子到了。

现场很热闹，我睁大眼睛四处打量，寻找那些平时的熟人：

A是我一直仰视的摩登女郎，有一双让我眼冒红心的美腿，脱了高跟鞋，她素颜的样子像个淘气的小男孩，五官虽然不如平时完美，却显出一股天然的俏皮，再也不高冷了；B是公认的女强人，但现在我开始怀疑她所谓的“强”不过是平时把眉毛画得有点儿近，以至于必须提着一口气不松劲儿，要不然，眼前的她怎么一副随和好说话的样子呢……

总之，我看见了一群和平时完全不同的人，他们绝大多数

不再有通俗理解中的“光彩照人”，却平静惬意。

自然风的“素颜派对”十点半便收尾了，小Q走上台，感谢每一位来宾的参与，她在例行公事的感谢语之后，稍作停顿，微笑着说：

“在生活的舞台上很多完美闪亮的人，从某种意义上都是‘化过妆’的——或者被他们自己，或者被关注他们的人。优点被化好妆打上光，缺点却被有意无意遮蔽，于是，我们心里‘别人家的孩子’璀璨优秀，闪瞎人眼。有些时候，我们和他人的区别与距离，不过是因为她化了妆，你却是素颜，希望大家看见真实的自己和他人，这也是举办派对的初衷。”

有人问我25岁至35岁心理的变化，我想，其中很重要的一点是我不再轻易羡慕“化了妆的别人家的孩子”，不再对别人的生活过度关心，放下同别人的比较心之后，我发现原先生活的很多苦恼，都来自没有意义的羡慕和攀比。其实大家都一样，容貌都有不尽如人意的地方，每个人的生活都有不尽如人意的斑痕。就像小A，我一直那么羡慕她，她过着我梦想中的生活，有疼爱她对她百依百顺的老公，钱随便花，不用上班，随便玩，想买啥买啥。我觉得她过着零压力无负担典雅脱俗的贵族生活。可是她说，她老公是能赚钱，但是每月只有很少的时间和她相伴，全世界飞着谈客户。揽工程。她老公是疼她爱她宠她，但是比她年龄大十多岁，有危机感，只要她老公回来，她就要往年老里打扮，和老公看起来匹配些。还有，当初她和老公走在一起，也是冲破了重重阻力，家庭的社会的，她一度抑郁。

我本来对她的生活充满了无限憧憬和迷恋，但得知她真实处境，我扪心自问，在自己的生活和她的生活面前，我还是不会选择她的生活。我承受不住那样的压力，也接受不了与比我大那么多岁的男人同床共枕。

现在，很多姑娘都对我说特别欣赏郭晶晶式的“人生赢家”，可是，这个“人生赢家”7岁开始学跳水，十多年地狱式的训练，为了在空中翻腾动作美妙，要求一直保持双眼睁开，眼睛跳水时长期受到猛烈撞击，导致右眼视网膜破裂，视力只有常人的两成。

我相信绝大多数人羡慕的都是“化过妆”的嫁入豪门的冠军，而不是“素颜的”视力极弱的拼命女郎，可两者叠加，才是所谓“赢家”相对真实的状态。

豁达的姑娘，会把生活中无意义的参照物降到最少，不再轻易羡慕别人——羡慕本身就是一种不太有价值的情绪，距离“嫉妒”很近，距离“改善”很远，把人的脚摁在原地，心却飘往苍茫的远方，徒增烦恼。

甚至，你怎么知道自己和别人最大的差距和区别不过在于她化了妆，而你却是素颜呢？

8.树立“自责思维”，学会凡事先从自己身上找问题

我们从小就习惯了从别人身上找原因。

一个不正经走路的小朋友不小心摔倒了或者碰到了桌子，看护他们的家长会怎么做？你懂得，一定是狠狠地在地上跺几脚或者用脚踢桌子，嘴里还咒骂着“让你碰我家宝宝，我砍了你”。

长大了也是这样，我见过很多“路怒症”车主，他们一上道就开骂，这条路窄，那个“孙子”不会开车，那个王八蛋走路不长眼。总之全是别人的错，他们心里其实只有一个声音：挡我道者，死！

就在刚才，我们大学的微信群里还上演着这样一场辩论。某同学的亲戚家孩子上大三，自己想不开跳楼自杀了。该同学召集众律师紧急商讨：学校太不负责了，如何才能索要更多的赔偿！

诸位律师朋友纷纷献计献策，支招索赔。从学校的心理辅导课缺失延伸到国家的教育制度不合理，竟无一人问责孩子自身的心理素质和家长的三观。一个四肢健全头脑发达的成年人，自己结束生命，不首先找找自己的原因，自家的原因，而是磨刀霍霍闹事索赔，我觉得挺悲凉的。毕竟，生命是自己的，孩子是自家的。

每当我们生活不顺时，第一时间头脑里总在践行着这样的问责模式：你怎么能够这样说呢？他怎么能够这么做呢？我们习惯把责任推给别人，不会反躬自问：这件事情上我不该那样啊，或者这个意思我可不可以换一种方式表达啊。

每个人都从外面找原因，觉得自己受到了不公平待遇，被亏待了，耿耿于怀，造成了“如今的中国，遍地是戾气”的现状。

别忘了，嗔怨别人并不能为你自己带来什么实质性好处，只能让你一天比一天对自己更不负责。

除了让你变成一个祥林嫂子受气包子，还能有什么作用呢？

聪明的做法是凡事从自己身上找原因。我可以很负责地告诉你，任何不好的事，你自己都负有一定责任。人不可能是完美无暇的，都有做得不到位的地方。

曾经，有很多事情，我和你一样觉得自己很无辜，可是，自从秉持“凡事从自己身上找原因”的信念后，我无一例外地都从自己身上找到了原因。

我刚刚辞职后就遭遇了很不开心的事。对门的邻居大姐总

是缠着我加盟她的某直销行当，发展我为下线。我一直对这个行当深恶痛绝。刚开始碰面时她跟我喋喋不休地推销。发展到后来她敲门带着产品和道具在我家做实验，让我信服他们的产品确实物美价廉，加盟这个行业确实能挣大钱。

为了躲避她，我吓得连家门不敢出，每次回家都像做贼一样蹑手蹑脚。

我真的气愤极了，有天喝茶时跟一位很成熟的大哥说起这等烦恼。本来想得到点安慰，谁知大哥毫不留情地说：这还是你自己有问题。

说实话当时我真想和他翻脸，这也太刺耳了，我多无辜，多不幸，多可怜啊，我没招谁惹谁，被邻居像苍蝇一样叮着，吓得自家门都不敢出入，怎么会是我的问题呢？他有没有搞错啊？

大哥进而解释说，曾经他自己也碰上过这样的人和事，但他的气场太强，咔咔咔一顿拒绝，吓得那人再也不敢近身了。

因为我很敬重这位大哥，所以没发脾气，耐着性子听他说完，我的情绪平静了，勇敢地剖析自己，自身的问题渐渐明晰。确实我自己并不无辜，甚至觉得邻居没错。

首先，拉下线是人家的工作，她在尽职尽责做自己承担的工作，把我当成她的客户拉拢，天经地义，无可指摘。

第一次她向我介绍她的事业和产品时，我明明反感，但出于礼貌，我态度暧昧，没有明确拒绝，而是接过她给我的宣传页嘴里附和着“好的好的我看看”，这分明就是给了人家希望嘛。是我的错！

第二次见面她问我“你看过我们的宣传册了吗？了解了吗？”我明明已经看过并且很反感，却不好意思明确拒绝，而是采取了搪塞之词说“我还没看呢，以后再说吧”。

结果，就有了她的第三次带着道具和产品登堂入室！假如我第一次就斩钉截铁地拒绝，或者第二次就明确表示对这个行业和产品不感兴趣，相信就此不会有下文。所以，在整个过程中，人家一直都是忠于工作恪尽职守的，而我一直态度暧昧半推半就。难道不是我的错吗？

认识到这一点后，我鼓起勇气果断拒绝，人家果真就再也没有“纠缠”我。

说到这里，我想起一个类似的和佛学有关的小故事。

一位年轻人向清净诉苦，由于自己性格耿直，心直口快，处处得罪人，事事不顺。大学毕业后踏上社会，越来越厌世，感慨现在社会上的人不喜欢听真话，总喜欢阿谀奉承，虚情假意，未来的路不知怎么走，真希望走进深山，远离这个世界……

清净给他讲了一个励志小故事为他作开示：

当年南岳怀让禅师欲传灯与马祖道一。看到马祖道一终日打坐，怀让禅师跟他打招呼，马祖也不理不睬。怀让禅师便拿一块砖在马祖面前的地上磨。

马祖忍不住问：“老法师，您在干什么？”

“磨砖做镜。”

“砖头怎么能磨成镜子呢？您开玩笑！”

“那我问你，你在干什么？”

“打坐！”

“打坐为了什么？”

“为了成佛！”

“砖头磨不成镜子，难道打坐就能成佛吗？”

马祖怔住了，问：“怎么做才对呢？”

怀让说：“譬如牛拉车，车不走，是打牛还是打车呢？”

“当然是打牛了！”

怀让说：“你现在明明就是在打车嘛！”

清净说：我们自身是牛，客观条件就是车，是打牛还是打车，显而易见。《孟子》云“行有不得，反求诸己”，事情做不成功，遇到了挫折和困难，或者人际关系处得不好，不要怨天尤人，而要反躬自省，一切从自己身上找原因。

我们生活在世间，就像开车在路上，路直直着走，路弯就弯着走。发生交通事故，或者翻进沟里，就要反思自己操作不当。抱怨道路太多曲折是没有何价值和任意义的。外在的客观条件或许我们无法决定，而改变我们自己则是完全可以的。

年轻人说：我天性耿直，心直口快，不好改！

清净说：天性耿直和心直口快都不是缺点，甚至是修行的极好资质。只是与不同人沟通需要注意态度和技巧。与老人沟通不要忽略他的自尊；与男人沟通不要忽略他的面子；与女人沟通不要忽略她的情绪；与上级沟通不要忽略他的尊严；与年轻人沟通不要忽略他的直接；与孩子沟通不要忽略他的天真。一种态度走天下，必然处处碰壁；因地制宜，因人而异，即可四海通达。

年轻人说：我对自己的未来充满恐惧和悲观，感觉几乎社会上所有的人都很虚伪、奸诈、自私……不知怎么做才能改善这种状态。清净说：世界上最浪费生命的三件事——

第一件事是评论。别人不靠你活着，何况你未必了解他的全部，论人长短不如取人之长，补己之短。

第二件事是责怪。责怪人人都会，却无法改变现状。共勉之所以好过责怪，在于既提高了自己，也欢喜了大家。

第三件事是担忧。准备不足或者无力改变时才会担忧，前者需要行动，后者需要放下。

这最浪费生命的三件事，我们每天都在经历。从现在开始，停止向外界问责，开始自省内求，相信好运会与你如影随行。

9.有时候，不知道是一种自我保护

宫廷大戏里，很多小主都是被自己的好奇心害死的。一个真正爱护你的人，不会把残酷的事实告诉你。一个智慧的人，也不会允许自己好奇心太重，不会包打听，不会想知道。

说太多，难免祸从口出，而知道太多，就会自找难受，甚至自找祸端。

在漫长的青春期，我都是个信息特灵通的人，我知道的多，说得多，也爱打听，自从经历那年失恋并被好朋友“补刀”后，我修正了自己的做法。

我和那个男人分手后，娟儿陪我坐了很久，然后告诉我，你真的不想和他复合了吗？我斩钉截铁地说不！绝不！

她说，其实他就不是个东西，早就不是个东西！一年前，他来宿舍找你，你不在，他就和赵晶打情骂俏，还搂搂抱抱的。我那时候觉得你们在一起，便没告诉你，怕破坏你俩的关系。至于他现在移情别恋的这个，我逛银座的时候也见过他们肩并肩手拉手，很亲昵的样子。

其实本来我没什么强烈的耻辱感，只是分了就是分了，感情这东西，有就是有，没有就没有，没什么好磨叽的，那也不是姐的风格。可是，被她这前前后后一说，我愤怒了，我感受到有生以来最大的耻辱，我想和他拼命。

知道真相，我得到了什么呢？伤痛！被欺骗的耻辱感。

若是不知道，走了就走了，或许，那两年的恋情，还有一丝陈香，全是美好的回忆。

这之前被人告诉真相，往往会很感动，不是亲厚到一定程度的，谁会告诉我这些？我觉得他们是保护我，为我好。可是现在，血淋淋的伤害摆在这里，我终于体会到“知道”的厉害。从那以后，我尽量能不知道就不知道，有时候知道也装作不知道。

两年前，当我从那家单位离职后，一个热心的女同事微信上和我“单挑”，她问我：亲，你知道是谁给你扎针，把你挤兑出局的吗？

我给了她一个笑脸，说不知道。

她说我告诉你吧。

我立马回复她：谢谢你亲爱的，我不想知道，也没必要知道。有时间的话我们一起逛街吃饭吧。

后来见面时她问我：有人给你使坏，你为什么不想知道呢，知道谁是个坏人。

我告诉她，人一辈子那么短，应该把时光花在美好的事情上。知道谁谁谁那么坏，怎么对我使坏的，太胆寒，对我的小心灵是一种伤害。最重要的是，那个对我不好的人，不是我生命中重要的人，接下来的几十年光阴，我们再无瓜葛，他的好坏对我没有任何意义。也许有的人知道谁对自己使坏是为了报复，可我从来不报复，那不能使我快乐。

女同事心悦诚服，我感谢我的不想知道，因为我又启发了她。她在聆听的同时，自己的心也宽大了一些。

不知道，是一种自我保护，而有些人，不让你知道，是在保护你。

有个女士说她老公出轨了，基本上有证据。那天先生告诉她出差，三天后回来。

先生匆匆忙忙提着公文包就走了。

三天后先生按时回来了。像什么都没发生一样。

可是老婆这边乱了套了，因为第二天一早她给先生洗衣服时，发现了先生的身份证。不带身份证，如何坐飞机如何住宿如何……她不敢想下去。

她和先生闹，问那个女人是谁，你到底撒谎去做了什么？可是老公除了抱紧她，求她原谅，什么都不说。

她说她特想知道，她特恨老公。

我说你这是自找伤痛，而先生之所以不告诉你，一是保护你，二是不想离开你。是个人都可能出现问题，谁家的婚姻都可能出现问题，眼下最重要的是你能容忍什么，不能忍受什么，你追求什么结果，然后找出可行方案。

她对我的话很是不解，说我偏袒男人。他出轨犯错，还要我感激他，你安的什么心？

我说我听过见过更混蛋的，出轨被发现，肆无忌惮，会直接告诉老婆真相，甚至会把情人带到家里来。这样的情况也很常见。

经过短暂的纠结，她选择了“不知道”，选择了忘却，而现在，她得到的是幸福。老公悬崖勒马，从此后更爱老婆，更卖力赚钱，更好好过日子。

祸从口出，伤害从耳朵进来。很多事情，不知道反而更好，知道了只是伤害。为了保护自己，有时候，我们要管好自己的嘴巴和耳朵，不

该说的不说，不该听的就不听。连哲人就是这样保护自己的。

一天，一个人急急忙忙地跑到某位哲人那儿，说：“我有个消息要告诉你……”

“等一等，”哲人打断了他的话，“你要告诉我的消息，用三个筛子筛过了吗？”

“三个筛子？哪三个筛子？”

那人不解地问。

“第一个筛子叫真实。你要告诉我的消息确实是真的吗？”

“不知道，我是从街上听来的。”

“现在再用第二个筛子审查吧”哲人接着说，“你要告诉我的消息就算不是真实的，也应该是善意的吧。”

那人踌躇地回答：“不，刚好相反……”

哲人再次打断他的话：“那么我们再用第三个筛子，请问，使你如此激动的消息很重要吗？”

“并不怎么重要。”那人不好意思地回答。

哲人说：“既然你要告诉我的事既不真实，也非善意，更不重要，那么就请你别说了吧！这样的话，它就不会困扰你和我了。”

有时候我们着急告诉别人的事情，也像这个人要告诉哲人的消息一样，对人对已毫无益处。如果我们先用“真实、善意、重要”这三个筛子筛一下我们要说的话，我们就会发现很多话其实根本不必说，也不用听。

语言是一把双刃剑，当我们兴冲冲地去对别人说三道四或者当听众时，我们自己本身也会受到伤害，只是我们没有发觉而已。学习掌管好我们的嘴巴和耳朵吧，不要让它恣意妄为。你会发现当你管好了它们，你自己就能管好你的生活。

改变你的心智模式，让乐观成为自然

英国心理学家理查德·怀曼斯做了一套实验，表明运气和你的思维方式紧密相关。幸运儿总是能积极思考，发现事情好的一面，所以形成了良性循环。而倒霉蛋儿总是负面思维，凡事都往坏处想，他们就一坏再坏，坏到根本停不下来。

1.你的人生价值排序决定你的生命感受，请矫正它

中国的生存状况，除了遍地戾气之外，还有很突出的一个特点是快乐不起来。

我们中国人很难快乐，我经常看到身边有很多人明明有大把的时间、足够的条件快乐，可是他们还是为了“室友今天没倒垃圾”“同事今天打我小报告”“今天的朋友圈老同学都没给我点赞”这类芝麻绿豆大的事儿耿耿于怀。他们特别喜欢从生活中找阴影，死盯住不放，然后内心盛满不满和嗔怨。真是可惜。有时间和精力干点啥不好，非得找点窝心事让自己不痛快呢。明明手里攥着一大把可乐的事，可他们非把注意力聚焦在不圆满的一点点上，无限放大，扩建成地狱，别人进不去自己也出不来。

相比之下，西方人很容易快乐。

罗森在一家夜总会里吹萨克斯，收入不高，然而他却总是乐呵呵的，对什么事都表现出豁达的态度。他常说：“太阳落了，还会升起来，太阳升起来，也会落下去，这就是生活。”

> 罗森很爱车，但是凭他的收入买车是不可能的。与朋友们在一起的时候，他总是说：“要是有一部车该多好啊！”眼中充满了无限向往。有人逗他说：“你去买彩票吧，中了奖就有车了！”
>
> 于是他买了两块钱的彩票。可能是上天优待他，罗森凭着两块钱的一张体育彩票，果真中了个大奖。
>
> 罗森终于如愿以偿，他用奖金买了一辆车，整天开着车兜风，夜总会也去得少了，人们经常看见他吹着口哨在林阴道上行驶，车也总是擦得一尘不染的。
>
> 然而有一天，罗森把车泊在楼下，半小时后下楼时发现车被盗了。朋友们得知消息，想到他爱车如命，几万块钱买的车眨眼工夫就没了，都担心他受不了这个打击，便相约来安慰他：“罗森，车丢了，你千万不要太悲伤啊！”罗森大笑起来，说道：“嘿，我为什么要悲伤啊？”朋友们疑惑地互相望着。
>
> “如果你们谁不小心丢了两块钱，会悲伤吗？”罗森接着说。“当然不会！”有人说。
>
> “是啊，我丢的就是两块钱啊！”罗森笑道。

西方人对待车子态度如此，对待房产态度亦是如此。

在美国有一家人被一场火灾烧毁了家园，一家老小衣冠不整地死里逃生。这是多么惨痛的事啊。换了我们，那一定是全家上下抱头痛哭，拍打着地面，仰望着天，捋着脚脖子哭。然后还要抱怨，第一命不好，第二倒霉，第三怀疑谁放火，第四想办法索赔，实在不行那就上访。可是美国这家人却是欢天喜地，一家人欢呼雀跃，众口一词：哇，亲爱的，我们真是太幸运了，我们活着出来了。然后一家人看着熊熊烈火，眼神里满满地都是喜悦与感恩。

你看这些西方人，哪怕他们车子丢了，房子着火了，丝毫不影响他们快乐。而为什么我们拥有那么多，我们的小青年，二十多岁就拥有车子房子孩子，还是无法开怀大笑呢？他们整天一副苦大仇深的样子，叫唤着压力山大，生不逢时，拼不起爹，拼不起颜值。归根结底是我们的三观出了问题，价值排序出了问题，我们太过功利，把金钱和物质看得太重，我们为快乐附加了太多的基本条件。

一切向钱看，没钱就没有一切

汽车在罗森的眼里，只是身外之物，只是两块钱的东西。而在我们中国人眼里，那是不得了的，关乎身家性命的大事。房子被焚毁从此没有立足之地，上无片瓦下无寸土，丢人现眼，无颜面对江东父老。可是，天下之大，哪里能没有容身之地。别说没有房子了，就是房子比别人的小，不够大，不够气派，那都是丢人的事，我们都抬不起头来。

有实力够幸运才能快乐

西方人的快乐是一种习惯，一种正常的生活状态，他们活着就很快乐，不需要任何条件，随时随地都可以快乐。可对于我们中国人，快乐是一种资格，一个结果，需要一堆基本条件统统具备，才可以谈快乐。这些条件笼统一点讲就是成功。具体点讲，成功的内涵又包括：金钱、权力、社会地位。一定要物欲、权力欲都同时极大地满足后，才可以谈快乐。而且还不能比别人差。即使是获得了短暂的快感，很快和别人一比又有落差了，又不快乐了。我们为快乐那只鸟捆绑了太多的负担。可是等那些物质愿望实现后，在那些附着物的重压下，快乐的小鸟根本无法起飞。所以，照样还是不快乐。

西方人活着就快乐，他们的快乐貌似是一只自由的鸟儿，随时起飞翱翔。

这两点就是我们中国人为啥富有却不快乐的根源。

改变人生价值排序，才能快乐

要改变这种苦大仇深的状况，就要改变我们的人生价值排序。每个人内心都有个金字塔，也就是价值排序。记住，永远要把快乐、健康、平安放在你的价值排序的前三位。

前面有个为朋友充值充飞了的姑娘，为了50块钱，她花了7天时间去难过，她的7天时间只值50块钱？这说明她把金钱得失放在价值排序的第一位。假如她把快乐放在第一位，就不会这样了。

当然，人生价值排序不是一声令下就能改变的事情，需要一定时间的主观引导和理念调整，直至最后行为习惯的养成。从现在开始，你可以从以下三个方面入手练习。

第一，重拾信仰。

为什么那些美国黑人、墨西哥人靠领救济甚至街头要钱度日却整天乐乐呵呵？为什么我们好多人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？说到底是我们的思想意识出了问题。我们中国人抛弃了信仰，又没有建立起新的人生哲学，因而人生失去了方向。

没有信仰就容易把价值观建立在一些外在事物上，主要是金钱与权力以及其他一些可量化的实物。没有信仰的人喜欢相互比较，仰望别人的成功，唏嘘自己的卑微；仰望别人的幸福，慨叹自己的不幸；比较别人的得志，愤然自己的失意；比较别人的快乐，放大自己的苦痛。有了信仰，人的精神状态就不一样了。信仰是人心里头的一盏明灯，只要想到它，内心就充满了光和热。

第二，控制欲望。

我们小时候很快乐，我和很多穷人家的孩子一样，天寒地冻，寒风呼啸，我们追着一个分文不值的塑料袋不停奔跑，咯咯大笑。我们快乐至极，一是因为我们欲望简单，本性淳朴，二是我们觉得塑料袋被风吹着飞很有意思，感觉很新奇。可是人长大了，欲望多了，得不到满足，就一直用生死时速一路狂奔，除了眼前的目标，看什么都没意思，故而找不到生活的乐趣。

第三、对美好的事物保持感动。

“东风无一事，妆出万重花”。我们可能没有创造美的能力，但对于大自然创造的美，对于他人创造的美，我们是否去留意去欣赏了呢？我们似乎总是脚步匆匆，对自然美、艺术美、心灵美、生活美、创造美，常常视而不见，浑然不觉。

如果我们能为了欣赏路边的美丽花朵而停下匆忙的脚步，因为叶子随风摇曳飘落的美态而心头柔软，看到小孩纯真无邪的笑脸而心生喜悦……那么，我们便会发现快乐无处不在，无时不有。

第四，爱上过程，兼顾结果。

因为功利心重，人心浮躁，我们对过程极不重视。其实过程比结果更重要，例如交男女朋友，我们往往把交往的重点放在结婚上，看重的

是适不适合过日子，身份、地位、房产甚至存款等硬件够不够，对于爱好、兴趣的关注很少。这导致我们的恋爱过于现实，结婚后又太乏味。所以，不以结婚为目的的谈恋爱是耍流氓，只以结婚为目的的恋爱那又是什么呢？体悟一下自己的婚恋现实，人人都有答案。不仅恋情，在其他生活的方方面面我们都是重结果而忽视过程，所以人生难免乏味。

2.养成正性思维模式，凡事都往好处想

有个没心没肺的家伙他很乐观，乐观得人神共愤，于是有很多人都不服气，过来刁难，问了他一连串极富挑衅意味的问题：

“假如你一个朋友也没有，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙打了一顿，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你手指扎了一根刺，你还会高兴吗？”

“当然了，我会高兴地喊一声：‘幸亏不是扎在眼睛里’！”

“假如你正在打瞌睡时，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是一个人，而不是一匹狼。”

“假如你马上就要失去生命，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，让我随着死神高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”

这样一个快乐的人，恐怕魔鬼和死神都拿他没办法，难怪他是人群中的强者、达人、牛人、神人。这样的人，才能永葆健康、快乐、成

功。

他牛，就牛在具备正性思维，凡事都往好处想。无论发生了看起来多么倒霉的事情，都能从中提炼快乐和欢笑。

相反，负性思维模式的人像是中了魔一样，无论多么利好的局面，他们看到的都是坏事。

> 有一个老太太，整天坐在路口哭，被称为“哭婆婆”。
>
> 一天，一位禅师路过此地，问其缘由。老太太告诉老师：她有两个女儿，一个女儿卖伞，一个女儿卖鞋。每当天晴的时候，她就想起了卖伞的女儿，想到她的伞会卖不出去，因此伤心而哭；而每当天下雨的时候，她又想起卖鞋的女儿，想到她的鞋一定不好卖，因此也伤心落泪。所以，无论天晴下雨，她总是在哭。
>
> 禅师听说了她的苦恼，就过来劝慰她说：我给你想个办法，下雨的时候，你就想卖伞的女儿生意好，天晴的时候你要想卖鞋的女儿卖得好，这样你就自然不会哭了。
>
> 听了禅师的话，老太太顿悟。从此，街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。
>
> 从“哭婆婆”到“笑婆婆”，只是一转念的距离。

在我家里，两年前也有这样一位“哭婆婆”，是我的母亲。那时候母亲刚得脑血栓不久，但她总是怀疑自己得了大病，我们拿出诊断单和用药单给她看，她就是不信，我们越是努力，她越觉得我们骗她。母亲的这种恐慌先是受到了民间古谚“七十三八十四，阎王不叫自己去”的影响，顺着这条不好的思维路线走下去，母亲又回忆起来年轻时候她碰到的一个算命先生，那算命先生说过她七十三岁时会有大病，但是若闯过去的话会多活好些年。母亲偏偏只相信算命先生的前半句，认为自己只能活到七十三。可是就算算命先生是神算子，人家不还说了挺过去又能多活好多年嘛。我花了很长的时间说服母亲相信算命先生的后半句话。

同样一件事，由于思维方式不一样，结果大不相同，这就是正性思维和负性思维的区别。

正性思维总能从积极的、有利的一面去看待问题，负性思维则总是从消极的、不利的一面看问题。春节到了，有位父亲高兴地说，孩子明天就回来了，马上就能团聚了。可是妻子快快不乐地说，一个月以后呢？孩他爹先是沉思，接着是对孩他娘进行开导：你怎么不享受当下，总想到离别呢？

无疑，妻子虽然说的是事实，但却是沉重的事实，沉重的事实带给

她沉重的思想负担，所以孩子不回她愁，孩子回来她也愁。这就是负性思维的悲剧。在中国传统文化中，人们总是有很多负性思维，忧虑意识，如有些人对当前物质生活的富裕、交通的便利视而不见，却总是发现很多问题，好像还不如三十年前的贫穷时期；有些父母总看不到孩子的善良、上进，却总是看到孩子成绩不好；很多孩子看不到父母的经验和阅历，满眼都是父母的落后和迂腐。在传统思想中，优点不用说，而缺点必须说，其用意是优点不说继续发扬就行了，而挖出缺点再一改正就完美无缺了。实际上，这种负性思维方法正好让缺点固化。不敢说很多人缺乏活力、缺乏创新精神与负性思维有关，但我敢说，家庭教育中的这种负性思想对孩子极其有害，在家庭关系的处理上也是极为不利的。我们要想让生活幸福甜蜜，让亲情和人际关系和睦融洽，就要多一些正性思维，凡事多想积极的一面。

3.多使用正面积极的字眼，你嘴里说出来的话代表了你的人生

“从你嘴里说出来的话，其实就代表了你的人生”这是我对很多人说过的话。

“好的”“一定会有办法的”“没问题”，每天都能说出这种积极话语的人，他们的每一天都会过得非常顺利。即使遇到了困难，也能够渡过难关。

相反，每天听嚷着“太糟了”“愁死了”“没办法了”的人，遇到的挫折也特别多，运气也显得特别糟糕。

你自己或是你周边的人，是不是也曾经历过这种事情呢？

> 一位叫乔伊斯·梅尔的女布道家曾讲述自己从小戒烟的经历。她从九岁开始吸烟，戒烟对她来说绝非易事，刚开始跟戒毒一样困难，她很痛苦。后来，她用心思考自己不能成功戒烟的原因，她发现原因在于她一直用负面的忏悔将自己埋葬在失败中。意识到这一点后，她决定停止对自己说没法成功的这一行为。
>
> 后来，她的确意识到是那些对自己所说的负面的话语导致了她的失败。很长一段时间她总是对自己说：“我知道戒烟很难，恐怕我永远没有办法戒掉。而且如果我戒掉了，我可能会胖很多。”
>
> 然而，幸运的是，上帝的爱降临到她身上，让她知道如果不改变自己忏悔的方式，就永远无法改头换面。于是，她开始渐渐说自己希望的东西，而不是已经有的东西。她这样和自己对话：“我受不了吸烟了！它们的气味很难闻，而且很贵。我不要再吸烟了！”
>
> 一开始她觉着这样很傻，因为她会一边抽烟一边这样对自己声明。但是，在改变自我对话方式后不到一周的时间里，她收获了奇效。
>
> 话语的确带着能力，起初神用话语创造天地万物，所以按照神的形象，被造的人说话也是有能力。积极的话会带来正面的效果；反之，则产生负面的摧毁力量。说积极正确的话能改变你的人生。乔伊斯根据自己的体验提醒世人，即使不是基督徒，也要学会说神的话语。神的话语也就是美妙优美的话语，而不仅仅是根据我们自己的感受或者别人告诉我们的事情说沮丧的话。

说正面的话不仅能改变自己的人生，还能影响别人的命运。有一个妈妈只因无意间对女儿说了一句正能量的鼓励的话，结果竟把女儿塑造成一个品学兼优，人见人夸的好学生。

14岁的冉冉是个人见人爱的女孩，她自我管理意识很强，是北京101中学的优等生。不仅学习拔尖，还会自己做饭，德智体美劳全面发展，这么让父母省心的孩子，真的很少。很多人都向冉冉妈妈请教教育女儿的经验，妈妈总是一脸茫然，她没有为女儿刻意做过什么。可是那天，她和女儿的一番对话，貌似让她意识到了什么。

冬天的时候，妈妈整理冉冉小时候的衣物打算送人。女儿从一堆衣服中挑出一件羽绒背心，对妈妈说：这个我要珍藏。

妈妈纳闷，明明不能穿了，还留着它作甚，难道有纪念意义？

“是的，妈妈，你还记得这牌子的名字吗？”女儿问。

“好像叫什么灵的？”我不敢确定。

“叫杰灵。当初买回来的时候，您说过这个牌子有杰出灵巧的含义。”

“我说过杰出灵巧吗？”妈妈毫无印象。

“是的，妈妈，您忘记了吗？”冉冉有点失望地直视着妈妈。

“哦，哦，我想起来了。是说过，是说过。”妈妈恍然大悟。

“那，妈妈，你觉得我灵巧吗？”冉冉向妈妈眨眨眼。

“灵巧？你灵巧的，跳舞时动作灵巧，说话做事时心思也很灵巧。”妈妈直夸她。

“是吗？都是这件羽绒马甲带来的好运哦，所以我要珍藏它。”冉冉再一次叮嘱妈妈。

冉冉妈妈终于找到女儿如此优秀的原因了。原来，女儿是牢记了她无意间说过的那些正面的鼓励的词汇，这些词汇对她产生了正面力量。

可是现在，满大街都是不会说话的人，张口闭口都是负面颓废的字眼，家长总是数落孩子：就是不爱学习，就爱睡懒觉，光爱看电视，一点都不懂事。女人总是说老公坏话：整天喝酒，不思进取，脾气极坏，

好吃懒做，不爱干净。至于员工说老板，老板说员工，雇佣关系两端，更是差评一片。老板嫌员工只认钱不大公无私，员工抱怨工作钱少事多路远。可是我见过一个聪明的妈妈，她的孩子也爱睡懒觉，她一句话就改变了孩子的恶习。早晨她叫儿子起床吃早饭，她没有像别人那样“赶紧起床了，每天都睡到这时候，对身体不好”。而是用爱恋信任的口气轻声说了一声：“我儿子一定可以八点之前起来的，这可是吃早餐的最佳时间哦。”

于是儿子磨叽了一小下就起来了。

现在想来，我妈妈在这方面做得也很好。记得我小学时候，妈妈逢人就说我女儿学习很自觉的，一回家就做作业，不用我们催。大概这样的话听多了，我的成绩真的越来越好，学习和做家务都很自觉。

所以，长大后我一直坚信，日常生活中一定要说正面的话语鼓励的话语赞赏的话语，这些话可能会改变一个人的人生，用心理学的术语说，那就是“阈言实现”。

如何把自己培养成积极语言大师？下面这些方法也许可以快速见效。

即使不好，也要强迫自己说好

当我试着用“挺好的”来代替“烦死了”的时候，我心里舒坦了许多。可是这之前，我觉得那是虚伪。我只是试了一下就心悦诚服了。先生之前也有很多小毛病，也是被我这样夸好了。一开始夸的时候自己都想偷着抽自己，因为他明明一身毛病配不上我的称赞，可我还是强迫自己坚持夸下去，像真的一样，结果他真的改观许多。

用正面替代负面

一般而言，在日常生活中所使用的字眼可以分成三类：正面的、负面的以及中性的。

先来聊聊负面的字眼，例如“问题”“失败”“困难”“麻烦”“紧张”等。

如果你常使用这些负面字眼，恐慌及无助的感觉就随之而起（既然有“麻烦”了，那除了自叹倒霉，还能怎么办呢？）

我们发现乐观的人很少会用这些负面的字眼，他们会用正面的字眼来代替。例如，他们不说“有困难”，而说“有挑战”；不说“我担心”，而说“我在乎”；不说“有问题”，而说“有机会”。感觉是否就完全不同了呢？

一旦开始使用正面的字眼，心中的感觉就积极多了，更有动力去面对生活，不是吗？

除此之外，乐观的人也会把一些中性的字眼变得更正面些。

例如“改变”就是个中性字眼，因为改变有可能是好的，也有可能愈变愈糟。

试试看，如果把“我需要改变”换成“我需要进步”，这就暗示了自己是会愈变愈好的，自然就乐观了起来。

所以说话其实需要字字琢磨，只要改变你的负面口头禅，换成正面积极的字眼，你就会立刻感到积极乐观起来。

4.养成对自己说“说不定是好事儿呢”的习惯

你知道吗？平均每天都有上万个意念路过你的大脑，组成你的思想体系，这些意念大部分是消极的。你需要开展把积极思想和消极思想隔离开来的训练，把消极的思想赶出你的“脑门”，把那些有向善发展潜质的意念，即积极的思想挽留下来，辅助你成功。而“说不定是好事呢”这句话，是正面思考和积极暗示的集大成者，它的力量极大，当你对自己说出这句话时，便在创造思想的磁场，吸引你所冀求的一切。

> 从前，有一位大臣，生性乐观，当碰到一件坏事时，他总要把它看成是一件好事。
>
> 一天，国王去打猎受伤，手指丢掉一只。国王很伤心，那位乐观的大臣对国王说，这是一件好事。国王听了气不打一处，本来就痛得要死，大臣还这么说，他觉得这是幸灾乐祸，于是一气之下就把他关进了大牢。
>
> 国王又去打猎，不曾想离开了国界，闯入了野人的地盘，被野人抓起来了。野人的规矩是要把抓到的非野人的首领宰了祭祀。国王被带到祭祀台，绑在柱子上正在被宰，巫婆叫道，“且慢”。原来巫婆发现国王少了一根手指头，这种残缺的不可以用来祭祀，于是国王幸免于难，还被放回来，国王身边另一位大臣代替国王被宰杀。逃回宫后，国王想起要不是因为之前丢了一根手指头，这次命就没了，他想起那位被他关进大牢的大臣说得没错。他赶紧把那位乐观的大臣放出来，设宴款待。乐观的大臣说，他被国王关进牢里也是一件好事。国王不解，他说道，你想要不是你把我关起来，那这次我就同你去，被宰的就是我了。国王听了觉得有理有理。
>
> 所谓危机，换一个角度，都是时机。
>
> 所谓歹运，过一段时间，都是好运。
>
> 世事无常，这么一想，还多亏了无常。

时值年底，职场动荡不安，很多朋友都被动离职。当他们告诉我这样的消息时，我都是恭喜他们，然后说“这是好事”。

朋友会说“我都失业了，这怎么是好事呢？这意味着没有年终奖，要很长时间没人发工资”。

当然了，不失业，你可能永远不舍得那份不适合你、扼杀你的才气和创造力的半死不活的工作；不失业，你可能永远没有机会来反思自己的思维习惯和行为模式；不失业，你可能永远不会有勇气破釜沉舟自己

干；不失业，天知道那份浑浑噩噩，撑不死饿不着，混天撩日的工作会把你带向何方。

我甚至建议大家暂时不要去找工作，像不找工作明天就要饿死一样急于投简历，空一空，静一静，闲一闲，这就和失恋后不要马上投入到另一场恋爱一样，给自己一个独处并发现自我的机会，然后才能听到内心最真实的声音，找到最适合自己的发展道路。是创业还是继续打工，即使是打工，也要分清什么样的工作，什么样的企业文化更适合你，什么样的老板值得追随，而以前的职场经验有哪些糟粕和精华。把这些问题搞清楚，比闷头上班更有价值。

最近，我刚刚接到一个陌生女人的来信，她很激动地告诉我她成功了。而她的成功是因为我的点拨。她再三强调，她的礼品店开得很成功很成功。

一开始，我有点丈二和尚摸不着头脑，但读到后来，我总算明白了。

一年前，因为公事，我出差去了趟吉林。

把公事料理完之后，我随便在大街上游逛，欣赏江城的夜景。

不知不觉来到一家参茸药铺门口，里面坐着一个妇女，这个妇女满脸愁容，心不在焉地盘着一串菩提手串。我走过去询问药材的价格，便和她攀谈起来。

这个妇女告诉我她是个面临下岗的工人，最近烦得很，这不，都玩上菩提子了。

看了看她手里的菩提子，做工非常好，她告诉我那都是她自己串的。哇！她的手艺实在是棒极了！我不假思索地告诉她：“假若你被人辞退，你就有福了。”

“为什么呢？”她非常吃惊。

“你大概不会有胆量辞去现在的工作而开始做自己的生意。你这么喜欢盘这些玩意儿，还心灵手巧会编织，干嘛不做点自己的事情呢。你可以开店。”

这位妇女后来做了什么呢？

“我真的被裁掉了。失业后，我便去大城市找了个师傅，跟人家学了编织，我还去了一些文玩市场，看哪些材质的手串比较受欢迎。一开始我是在自己家做，收入很有限。我想到了自己开店，可是顾虑重重，资金怎么办？卖不出去怎么办？

但是我想到了你说的话，被人辞掉，说不定是好事呢。这样的话语，让我浑身都是劲。

后来我找了个朋友，我们一起开了一间叫木玉石缘的工艺品店。

头一个月，我们就有5万多的营业额。现在，我的经营项目也多了，还开了淘宝店，光员工就聘请了十多个。回头一想，对于此事，我一直都没有什么消极的情绪，这都是受您的鼓舞，多谢您的帮助。在店里，我会常常提到你，看到那些犹豫不决的人，我会用你劝我的话告诉他们很可能是好事呢”。

我没料到，我这随口一说的话给了这位女士这么大的帮助，一下子把她塑造成一个淘宝店主。其实她大可想出种种借口去拒绝我的建议，但她控制消极思想，并把积极的意念付诸行动，终于解决了失业问题！竟然还成了大老板。

这不过是一个普通人的故事，但是，毫无疑问，这个妇女完成从受害者到成功者的成功蜕变，她的成功对于我们很有借鉴意义。当我们迟疑的时候，郁闷的时候，感到倒霉的时候，都应该积极暗示自己，对自己说：说不定是好事呢。这样的积极模式一旦开启，你身上将会迸发出神奇的力量。

5.其实凡事都有转机，且看你等得起等不起

男闺蜜计划外得了二胎。夫妻俩顺其自然，可是老母亲却不干了，坚决反对。母亲性格很奇葩，那可不是一般的妈，也不是一般人。性格孤僻，喜欢独处，不喜欢看孩子，用她自己的话说：一个孙子我都看够了，再来一个，还不要我的命嘛！你们敢生下来，我就敢跳楼。

母亲这么拧巴，男闺蜜很苦恼，我就劝他说：别急，等生下来就好了。

这种情况我见多了，血缘关系就是那么奇妙，甭管先前多么反对，老人一看到活蹦乱跳的大胖小子，什么拧把劲儿都散到九霄云外了，只剩开心。

等小儿子落地后，我关切地问了他家的情况，他说自己快熬不住了，老婆身体不好，老妈幸灾乐祸，不出钱，不出力，连看都不看，根本不露脸。

得知这种情况，我这个小神通也不灵了。这种情况，还真是少见，在中国妈的队伍里，还真少见这号人。

我含糊其辞地安抚他：不会的，时间问题，再等等。但我告诉他，千万不要生老妈的气，老人家有权利选择自己的生活，要尊重老人。闺蜜很听劝，安之若素，老妈指望不上，那就自己两口子辛苦点吧。

孩子大概六个月大的时候，我又问了问他家的情况。他说，连姑妈和姨妈都来过了，亲妈还是不来，不过他已经没那么苦恼了，还幽默地说没听“领导”的话，私自上项目，领导不来“剪彩”也属正常。

既然他都放下了，我也就放下了。只当他老妈是中国奇葩一号。什么传统价值观、家庭观、血缘观在她身上都不起作用。

可是，我都忘了是哪天了，他兴冲冲地打电话给我“报喜”，说铁树开花了，老妈带着毕生的积蓄来看二孙子了，还说可以让保姆下课，她来接替。并且说可以换个大房子，她也搬过来住，以后就帮着看孩子。

真想给他老妈一个大大的拥抱，这转变太神奇，太暖心了。看来这一年还真流行“天空飘来几个字，那都不是事儿”。当时我脑海里就蹦出另外几个字“凡事都有转机”。

没有绝望的处境，只有绝望的心境。只要你不绝望，再糟糕的事都有转机。当身处荆棘丛中，我们总希望通过人为的努力来扭转现状，改变他人，其实，最好的方法有时候是不作为，不要求，不强迫，不动怒，不烦恼。就那么安安地待着，就是最好的解决之道。

试想一下，如果我的男闺蜜生妈妈的气，指责，强迫，强求，生拉硬拽，那只会让家庭矛盾升级。

你或许忘了这样一条规律，即使你不动，万事万物也都在动，你硬动，只会让疙瘩更紧实，你不动，说不定变着变着就自动松解了。我们每天的日常生活中有很多这样神奇的变化。看似倒霉透顶，被逼到绝境，其实一转眼的功夫条条顺通。

早上起来，她发现家里停电了。没办法用热水洗漱，用电吹风吹头发，不能热牛奶，烤面包，只好草草打理一下就出门。

刚走进电梯，邻居家养的小狗一下子冲进来扑住，上周刚买的米白长裙上顿时出现两只黑黑的爪印儿。

开车被警察拦，才想起来今天限行，罚了一百。到了公司，正好晚了一分钟，又罚五十。

冲进会议室开例会，老板正在宣布工作调整的名单。她的业务居然被无故暂停，她的职位则被一个不学无术整天就知道开豪车，好吃懒做的家伙取代。

午餐时间，所有人都闹着要新任主管请客，一窝蜂笑闹着出了门，没有人叫她。

她一个人去了餐厅，刚把一口饭送进嘴里，重要客户打来电话。

对方取消了金额最大的一笔订单，年底的奖金泡汤。

她看着面前的午餐，再无半分胃口。刚回公司，电话响起，妈妈在电话那端哽咽，说姥姥的病又重了，可能熬不过这个月了。

她安慰着妈妈，丝毫不敢提及自己的工作变动，只说一定尽快回去看姥姥。放下电话，短信声响起。

居然是暗恋了十年的对象发来的消息：HI，我要结婚了。

黄昏，她站在回家的路边等着打车，可每位司机听到要去的地点都拒载。无奈，她踩着高跟鞋，拎着沉重的电脑包，向家的方向走去。

脚很快磨出了血泡，实在走不动了，太痛了，她蹲下来缓缓地揉着伤口。

夜色笼罩，头顶的月亮冷冷地俯瞰着她，仿佛无声的提

醒，家里还是一片黑暗。

她的眼泪在一瞬间夺眶而出。

看起来，我们的生活充满了悲伤。

拼尽全力的会急转直下，刻骨铭心的会草草收场，飞蛾扑火的会灰飞烟灭。

于是我们失望，沮丧，困惑，挣扎，甚至绝望，对这一切产生深深的不信任感与抗拒感。终于筋疲力尽，无路可走。

可是真的走不下去了吗？

她站起来，用方巾擦干眼泪，摇晃着继续往前走。直到下一个路口，有一辆车终于停下来。报了地址，司机和气地说这么巧，我们住同一个小区，看小姑娘你走得辛苦，正好收工，免费送你回家。

她连声道着谢上了车，电话响起。客户在另一端说，虽然订单取消，可是她的敬业态度让他觉得感动。不知她是否对新的岗位感兴趣？如果愿意跳到自己的公司，薪水涨一倍，职务也提升。他说，其实我等你辞职已经等了好久。

她惊喜地说着谢谢，心情豁然开朗起来。于是顺手给暗恋对象回了个短信，说祝你幸福。手机屏幕闪亮，是他发来的回复：今天我跟阿姨通了电话，我们这周末一起回家看姥姥吧。

她惊疑地回复：为什么你要陪我回家看姥姥？他发来一个笑脸：如果不是想让姥姥开心，我不会把求婚提前的。她唯以置信地望着那一行话，张大了嘴巴，手足无措。

他像知道她的心事，又发来信息：我都知道，我喜欢你。她眼圈一下子又红了，心里却轰轰炸开几朵烟花。一路抿着嘴笑。回家，拿出钥匙，邻居家的门却先开了。

邻居笑眯眯地说：今天我遛狗回来，发现你家的电闸坏了，就叫我老公帮你修好了。在她的身后，那只小狗探出头来，汪汪两声，欢快地摇着尾巴。

她推开家门一室融融，满眼暖意。

所有的故事都会有一个答案，所有的答案未必都如最初所愿。重要的是，在最终答案到来之前，你是否耐得住性子，守得稳初心，等得到转角的光明。

随时，随性，随缘，随顺，随喜，随遇，许你四时明媚。

6.幸福的人，并不是手里都攥着一把好牌

你不幸福，你不成功，总是怨造物主没给你好的基础条件，让你输在了起跑线上，输在了不够幸运上。而那些人过得幸福，发展成功，是因为他们基础条件好，拥有的资源配套多。殊不知，那些幸福的人，成功的人，手里并非攥着一把好牌。

小时候，最喜欢和小伙伴们玩扑克牌，尤其是下雨的日子，外面耍不开，我们这些贪玩的熊孩子就宅在某家的小方桌，变着法玩牌。

自由组队时，我总偷看小伙伴手里的牌，看谁手里有王，谁有几个二蛋，反正谁的牌好，我就和谁为伍。可是玩到最后经常会傻眼，因为手里攥着大王小王一把好牌的，常常好牌没出就憋死了。而那些握着一把不大不小烂牌的小朋友，则成了赢家。那时候我就感叹：不怕神一样的队友，就怕神一样的对手。

大了，关于爱情，常听说也是一场赌注。“赌场”的原理一样适用。把日子过得美满如意的女人，并非拿到了上天发给的好牌；而手里握着一把好牌的女人，也会把日子过得鸡飞狗跳，一地鸡毛。

大二那年，我在某市中级人民法院经济庭实习，那是在省内很有名的一家法院，尤其是他们的经济庭，名扬全国。

徐老师是我的实习老师。刚一进校园我就不止一次听同学讲起她，说徐老师如何学识渊博，秉公执法，对当事人如何耐心。所以当我知道自己的跟组老师是徐老师时，心情特别激动。

十多年过去了，虽然我并不从事法律工作，但徐老师身上所散发的做女人的智慧之光，却成了我幸福的灯塔。

那时徐老师三十多岁，身材纤细苗条，妆容精致，北方的冬天干冷，女孩子都把自己裹得严严实实。而我见到的徐老师每天都衣着合体优雅，化着得体的淡妆。我不止一次看到那些彪呼呼的当事人，在徐老师的温言软语下，立马通情达理起来。

实习一个月的时间，我注意到徐老师几乎每天都换不同的鞋子，虽然都是中跟，但款式、颜色却有细微差别。还有，她和大街上的女人完全不同，那么冷的天，她从来不围那种厚重的围巾，更不会把脖子缩着，而是围着轻薄的丝巾，昂首挺胸，精神头十足。不同花色的丝巾把徐老师映衬得优雅迷人。

看着自己脚上那双进了冬天就天天穿的鞋和厚重得喘不过

气的围巾，我突然觉得徐老师活得很女人，一个女人有那么多鞋子和丝巾，那么优雅，她一定有一个把自己当闺女疼的老公，一定很幸福吧。

毕业后，曾经的小伙伴们都散落各地，多数回到家乡，也有的和我一样去了北上广。十多年过去了，人到中年，同学们都完成了工作、婚姻、生孩子这些人生大事，尘埃落定，甚至下半生的图景也能描绘出来，都开始怀旧了。

听说老郭最后留在了徐老师所在的法院，所以我就和她联系，想知道徐老师是否风采依旧。

老郭说，徐老师的生活比我们看到的电视剧都精彩，你写这写那，还不如写写徐老师呢。

老郭说，徐老师现在五十多岁了，去年刚被调到省高院，依然优雅勤勉地奋战在法庭上，成为单位的骨干力量。

而且她现在跟第三任先生在一起了，对方居然比徐老师小七八岁，孩子也早随妈妈去了国外定居，对徐老师好得一塌糊涂，两人晚上散步、打球、游泳，还去滑冰，徐老师五十多岁竟然谈起姐弟恋，真是太励志了。这让我们这些三十多岁就哭哭啼啼，不敢这不敢那的女人情何以堪？

啊？那么优雅的女人这么坎坷啊？

老郭非常不赞同我的说法，说婚姻有变故在情商低的女子那里是灾难，而在情商高又有智慧的女人那里只能说是有故事而已。有故事的女人，优雅，丰富。

通过老郭我才知道，徐老师三十多岁时有过一次失败的婚姻，还有个漂亮女儿。我们实习时，徐老师已和第二任先生在一起了。

工作调动后，徐老师和第二任先生因家庭以及各自孩子的问题和平分手。我担忧地问：“徐老师岂不是很难过？”老郭说：“你以为徐老师像你我一般？这么多年，我从来没见过徐老师不修边幅过，我见过的徐老师任何时候都从容优雅面带微笑。”

听了徐老师的故事，从来不主动联系故人的我竟然破天荒地回了趟母校，又专门去了趟济南，带着我珍藏的红酒拜见我的女神。

在大明湖畔，和风徐徐，徐老师用和十几年前一样轻柔的声音和我这个“逍遥法外”的徒弟讲了关于女人幸福的心得。她

说幸福只能向自己要，不能跟别人要，跟谁要啊？谁都不欠你的。即使是父母，也不能一辈子都给我们呵护。

夜空下徐老师那张神采奕奕的脸，比《女神来了》节目上我看到的化妆后的林青霞还要美。

临别时，徐老师送了我一盒巧克力，权当请我喝喜酒了。

我当即就拆开吃了。吃下去的甜蜜，都化成了浓浓的祝福。

曾经二十多岁时，我以为幸福的女人都有上帝赐予的一手好牌。有了这手好牌，自然可以高枕无忧，成为人人羡慕的人生赢家。现在三十多岁，见过了人生的起起落落，才发现手握一把好牌的人，不见得最后能成为赢家，一把好牌最后打得七零八散，输得精光的大有人在。

倒是另有一些人，上帝开始给她们一把烂牌，她们欣然领受，动脑思考，耐心处理，最后成就人生大格局。

可见，想成为真正的人生赢家，最重要的不是手里那把或好或烂的牌，而是一颗永远独立、昂扬的心，是永远要求自我努力、不断完善、永不放弃的强大的心。有这样一颗心，就能把自己的生活打造得风生水起。

7.“毛色相同的鸟聚成一群”，和你糟糕的朋友圈断舍离

俗话说，毛色相同的鸟聚成一群。这话实在正确。物以类聚，人以群分。聚在一块的人互相影响，逐渐靠拢逐渐变成一个模样。

人们大概注意到结婚多年的夫妇行为逐渐变得一样，甚至连外貌也相似。而思维方式的同化是最明显不过的。多与生活态度积极的人在一起，你才可能积极起来，因为你周围的人暗示了你。

> 一枚鹰蛋被放到了一个母鸡的巢里，结果这枚蛋被母鸡孵化成了一只小鹰。
>
> 这只小鹰自以为也是一只小鸡，每天做着与母鸡一样的事情，在垃圾堆里找食物吃，与其他母鸡嬉戏，像母鸡一样咯咯叫。它从来没有飞过几尺高，因为母鸡们只能飞这么高。它完全认为自己与母鸡一样。一天，它看见一只鹰在万里碧空中展翅翱翔，就问母鸡：“那种高高在上的鸟是什么？”母鸡回答说：“那是一只鹰，它是一种非常了不起的鸟。不过我们是鸡，不能像它那样飞，认命吧。”
>
> 于是，这只鹰接受了这种观点，也不尝试去飞，从不想去做与母鸡们不一样的事。由于没有鹰去影响它，它只有与母鸡为伍，缺乏远见，结果丧失了鹰的特长，像鸡一样度日。

多么可惜的一只鹰啊！可是我们的生活不也是有类似的不幸吗？本来你是优秀的，但你周围垂头丧气的人影响了你。因为积极的思维也不是天生的，消极的思维是可以传染的。跟消极思维者相处久了，你就会受他影响。接触消极思维者就像接触到原子辐射，如果辐射剂量，小时间短，你还能活，但持续辐射就要命了。就像奥利弗·温戴尔·霍母斯（Oliver Wendall Holmes）所说的一样，生活中最不幸的是“大多数人带着未演奏的乐曲走进了坟墓”。由于缺乏积极影响你的人，缺乏一个远见卓识的人的引导，你难以取得卓越的成就，带着未演奏的乐曲走进坟墓。这其中的缘由又是什么呢？

和消极思维的人为伍让你悲观

我曾经跟很多事事悲观的人接触过。就连下雨屋顶漏水这样的小事，他们也视为大难临头，觉得是老天爷和他们作对。这些人的座右铭就跟墨菲定律一样，你大概听说过墨菲定律：“任何事情都看似容易，实质很难；任何事情所费时间都比你预期的多；任何事情都会出差错，而且是在最坏的时刻出差错。”他们会用这样的言论来熏陶你，时间久了，你也会和他们一样畏首畏尾，你的人生一片灰暗。

消极思维的人会扼杀你的潜能

一个人的行为方式不可能永远与他的自我评估相脱节。消极思维者不但想到外部世界最坏的一面，而且想到自己最坏的一面。他们不敢企求，所以往往收获更少。他们这样看待自己，也这样看待别人，所以，当你拥有一个好主意，有了新想法，他们的反应往往是，告诉你——

这是行不通的，从前没有这么干过；

没有这主意不也过得很好吗？这风险冒不得；

现在条件还不成熟；

这并非我们的责任

……

在这样的劝导下，即使你有万丈豪情，也被他们浇灭。你变得和他们一样没有想法，浑浑噩噩，失去任何动力。

和积极的人朝夕相处会是什么样的光景呢？积极思维的人用麦克斯韦尔定律看待人生，他们会告诉你“任何事情都看似很难，实质不难；任何事情都比你预期的更令人满意；任何事情都能办好，而且是在最佳的时刻办好”。和这样的人为伍，你每天的心情都会很明朗，对人生充满信心。

有一个年轻的登山者，那时他正在跟一个经验丰富的向导在白雪覆盖的高山上攀登。一日清晨，这位年轻的登山者忽然被一阵巨大的爆裂声惊醒。他以为是世界末日。这时，老练的向导告诉他：“你听到的不过是冰块在阳光下碎裂的声音。这不是世界末日，而是新的一天的开始。”

这样的鼓舞，足以照彻最暗淡的星空，让最消极的士兵冲锋陷阵！如果你想把人生豪情尽情发挥，展现自己的潜能，享受美妙的人生之旅，你就必须尽可能远离那些消极的家伙，与积极思维的人当伙伴。

8.主动求新求变，生活的魅力在于通往玫瑰园的路上

“谁也不知道明天和意外哪一个先到。”这句话本是教导人们珍惜当下的，却被受害者心态者诠释得面目全非，徒增对人生命运的无力感。这些人无法开怀，他们既不满足于现状，又对未知的世界充满了恐惧，在他们眼里，生命里处处是无常，一切都是不可知的，不可控的，充满了变数。因为恐惧，他们畏首畏尾，像鸵鸟被逼得走投无路时就把头埋进沙堆里，破罐子破摔。

可是，生命的美妙之处不正在于此吗？人生的意义，并不在玫瑰园，而在通往玫瑰园的路上。如果大家都知道明天乃至以后的事情，那么，扪心自问：人生还有什么意义呢？因为我们永远不知道下一秒钟会发生什么事，所以这一刻才会有所期待。

不过，在无常的人生面前，并不等于我们无所作为，只能被动接受人生转折带来的各种状况，因为我们至少可以把握自己，有能力抓住人生的转折点，来一个华丽百倍的转身。

在美国一家公司，有一个叫吉姆的推销员，在命运发生转折的时刻，他的改变非常成功，他的成功甚至轰动了整个美国。

吉姆为人随和厚道，但他缺少男子汉气魄。在历年的绩效评估中，他都是公司里营业额最低的推销员。人事部门正在考虑解雇他。

吉姆似乎也感觉到了事情的不妙，他不想再次失业，那天晚上，他在客厅里思索：不能这样下去了。正好他看到旁边的书架上有一本《圣经》。吉姆心不在焉地拿起圣经，打开发现扉页上写着“送给吉姆，挚爱你的妈妈”。这是妈妈送的礼物，吉姆坐在那里继续翻下去。这时，一行字突然映入他的眼帘，触动了他周身的每一根神经。

第二天早晨，吉姆洗澡、剃须，全身搓洗得像婴儿一般，又去理了个新发型，上街从头到脚把身上所有的行头都换了，包括西装、内衣、袜子、衬衫、皮鞋、领带等。虽然他也知道不可能因穿着而创造出另一个人，但这起码是一个开始。他要把脑中的消极思想全都抛开，焕然一新地出去推销。

果然，就在这一天，他得到了上帝的垂爱，签了平生第一个大单。

人事部门即将要下发的辞退令不得不宣告作废！

吉姆开始成长，事业越来越顺利。他的销售额逐年增长，一年后，在公司全体推销员中，从排名最后跻身到前几名。两年后，他成为国内销售部业绩最棒的推销员。简直是奇迹。

在当年美国推销员年度大会中，吉姆被请到台上，他是该年度最优秀的推销员，获得董事长的表扬。

董事长说："吉姆，你真是一个优秀的推销员，更重要的是你成了一位杰出人物。你的营业额高速成长，这种改变令人惊叹。你简直变成了另一个人。你能不能向在座的各位谈谈你的秘诀呢？"

吉姆把那天晚上在《圣经》上看到的一行字大胆地念出来："若有人在基督里他就是新遣的人，旧事已过都变成新的。"

这是个令人难以置信的故事。这是真的！一个人把自己变成了一个崭新的人，就连他自己都不敢相信他和以前的他是同一个人。

在美国，无数人因为吉姆的故事而感动得流泪，并且深受启发，洗心革面，像吉姆一样变得完美得让人认不出来。

如果你对自己并不满意，你要相信，和吉姆一样，你也能改变，变成另一个人。

"若有人在基督里他就是新遣的人，旧事已过都变成新的。"如果你觉得这句话太拗口，那我们就借鉴另一句耳熟能详的话来自勉吧：每一天都是新的一天。太阳每一天都是新的，你也可以。不要做沙堆里那个逃避现实的鸵鸟，也不要做自欺欺人的掩耳盗铃者，要做就做个敢于大刀阔斧以自己为改造目标的勇士。

9.不敢的人都活成什么样？衰得没人样

在受害者天堂里，有大波很可怜的女人，她们爱情事业双枯萎，身体也不健康，她们看起来很可怜，但可怜之人皆有可恨之处。她们最常见的可恨之处就是“不敢”。她们不敢打破现状，不敢面对未来，所以，未来也毫不留情地抛弃了她们。

认识一个20多岁的姑娘，她不创业，不旅游，不接受新鲜事物，不给身边的人带去正能量，整天挂着QQ，看看微信，逛逛淘宝，拿着包月的工资，干着不计流量的工作。千篇一律地重复着昨天的生活，干着80岁老人都能做的事，抱怨着自己不够幸运，等着天上掉馅饼的美事。

我让她换个有挑战性的工作，她说，有挑战性的有压力，还不如现在的工资多。

不只是已婚多年的妇女，我见过很多二十多岁未婚的女孩，明知和男友性格不匹配交往得拧巴，却因为惯性，怕分手后找不到更好的而不敢分手，选择了将就凑合。

认识一个三十多岁的熟女。她明明穿着一双不合脚的“鞋子”，磨得皮开肉绽，总跟我哭哭啼啼，我一直劝她赶紧离。她总是摇头，说怕孩子遭罪，怕父母担心，怕别人笑话，等等。她说的这些，我觉得都不是问题，最根本的原因倒是她自顾自的叹息：唉，老了，折腾不起了。

她只是怕折腾而已。

其实，她才只不过33岁，哪里老了？不是生理年龄老了，是心老了。

她婚前是个特能折腾的姑娘，那几年她活得特有底气，虽然是个大龄剩女，人人都看着她可怜，可是她活得斗志昂扬的，工作不如意就换，包括从零开始的跨领域的工作。她最后一次跳槽是从奔驰4S店的客服换到意式餐厅里的服务员，干得不亦乐乎，大年三十都不愿意歇班。她喜欢挣钱，因为那样让她有成就感和安全感。偶尔被老板勒令放假，她也不回家，而是选择去西藏过大年，因为回家会被催婚。那是她不愿意面对的。

总之那几年她特能作，但她很快乐。

直到遇到了那位大她几岁的老公。她是怎么被老公吸引的我就不说了，需要挑明的是她在婚后并不快乐，总觉得这个男人对她有隐瞒，让她不踏实，可她又问不出什么。一深究，就

会吵架，男人就会发脾气。在孩子两岁大的时候才发现老公居然在外面还有两个老婆两个孩子。也就是说，这个男人有合法结婚证明的女人就有三个，她就是其中之一。这位“男神”是如何运作的，俺也不细说啦。刚开始知道这个消息时她气疯了，问过我一些法律问题。我满心以为这回她应该能死心塌地的“突围”了。结果她风起云涌地晃荡一阵子又偃旗息鼓了。还是那句话：唉，老了，真折腾不动了，凑合过吧，为了孩子。

苍天啊大地啊，这回我倒不觉得她可怜了，而是觉得她小孩可怜，从小就当了倒霉妈的挡箭牌。

一个30出头的年轻女人，因为不自信，宁愿忍气吞声于男人的坑蒙拐骗，也不敢开始新的生活。人神共愤。

认识一个40多岁的阿姨，老公意外病逝后，经人介绍，嫁给一个大她十几岁的退休干部。婚前，完全没有相处了解的过程，就是双方谈条件，年龄、健康状况、子女几个以及将来去逝后丧事如何办理。婚后她才发现两人性格不合，她软弱善良，事无巨细伺候他，他却是个抠门老头儿，洗衣机多漂一次水都能埋怨她几天。

有一次，她跟亲戚哭诉，说好不容易迈出这一步，却嫁错了人，婚后的日子没有一天舒心过。

人们都同情她，可是，没有一个人劝她离婚，总是在她流泪的时候拍拍她的肩，说，忍吧，这就是命。

她自己也从没想过离婚，她说两个人再和不来，一个屋里住着，总归是个伴儿，我生病了，有人给我倒杯水。

在她四十多岁的时候，这就是她对婚姻的唯一需求，一个在她生病时可以帮忙倒杯水的人。所以，哪怕这个人的个性很糟糕，思想无法沟通，睡在一张床上，却连一根针都要分得清清楚楚，她也愿意忍。她认命，认老，40多岁好像就到了生命尽头，所有的日子都一样，阉割掉喜怒哀乐，行尸走肉一样活着。

这样的故事太负能量了，自愧对不起大家。

可是，这却是真实的存在。

不直视，不戳破，就不会改变。

那些可怜女人的人生字典里，全是不敢。

她们不敢痛一时，却敢于悲一世。也许只有在离别这个世界时才敢

说：这辈子没有活好，不甘心。

不敢的女人，就是人格上的矮子。而命运就是专门捉弄这些矮子的。你没发现吗，女人越勇敢越幸福，而越怂越可悲。

相反，那些拍着胸脯吆喝着“让暴风雨来得更猛烈一些吧！”的女人，个个活得风光无限，比如刘晓庆，比如卡米拉。

对于卡米拉，大家并不陌生，就是她，几年前把美艳不可方物的戴妃挤兑出局，风光无限地嫁入王室，刷新了世人的眼球。这在我们眼里，真是一步登天祖宗显灵才能碰到的大好事，还不得从此后夹着尾巴做个乖媳妇整天哈着这个捧着那个？

不成想，就在去年，卡米拉一个不高兴，轻松地挥一挥衣袖，向王子提出离婚！不仅如此，她还向堂堂皇室索要2亿英镑的补偿金！

如果不看姓名，你会以为这是一个年轻不懂事的小姑娘做出的冲动之举。但是，这不是个小姑娘，而是67岁的老女人卡米拉。我们周围的普通女人67岁时都在干嘛呢？她们多穿着肥大花哨的衣裤，每天在菜市场和厨房之间打转，饭后娱乐是随着乡村重金属跳广场舞，她们被称为“大妈”，坐公交车刷“老年优惠卡”。

米兰·昆德拉说，没有一点儿疯狂，生活就不值得过。这一点儿疯狂，需要你亲自打下基础。从王妃到俗世女子，对金钱的需求可以打个大折扣，只要四体勤五谷分，能独立生活就是最大技能。在不谙世事的少女眼里，强大或许是挥金如土，裙臣无数。实则不然！强大是让自己有资格勇敢，只要愿意，随时可以跳出原有生活，投入新鲜人生——不管多少岁！

可是，别说60岁了，普通女人过了30岁，无论看老公多不顺眼，都不会提出离婚。无论当下的生活方式有多别扭，她们都不敢打破。她们早已遵从命运。

因而，看到67岁的卡米拉提出离婚的消息，我第一感觉就像是打了鸡血一般振奋，这真是个潇洒的老太婆，多像个一路披荆斩棘的野姑娘，勇气十足，任意改变方向。她不会信命，哪怕更老更老，都不会。

女人一旦没有底气，在强大的男人世界里，就只有委曲求全的份儿。嫁给他，锦衣玉食；离了他，一穷二白。太多不敢提出离婚的女人，对老公的恨比爱更多，可是不敢离开他，离开他的物质保障，她就成了无根稻草，难以立足。卡米拉有钱、聪明，所以不够美又怎样，她可以过自己想要的生活。她一把年纪还能把王子耍得团团转，把皇室贵族们气得脸色铁青，她是幸福的。在她的人生履历中，没有失意。因为她比“我们”敢。

闪电“除害”行动，只需“一次”就能够

驱除那一身戾气，改掉邪性，没必要搞得一身佛气，不失真就好。

每个人内心都有个孩子，那个孩子不能过于骄躁，不能过于委屈，所以，你需要哭，需要开怀大笑，需要沉默，需要痛快淋漓。随心随意，随性去做，一次就缓解。

1.为什么那些看起来在笑的人，却纷纷哭着离去

假如你以为患抑郁症的人都是那些悲悲戚戚，逢人就唠叨，就哭泣的人，那你对抑郁症的了解还非常浅薄。这几年，抑郁症患者都是微笑型的，天使型的，甚至是菩萨型的。

明星圈里，那些抑郁症大咖，哪个不是嘻嘻哈哈的？陈佩斯，张国荣，他们那么幽默，那么能耍宝，逗得全世界笑，可是他们自己却并不快乐，甚至悲伤地死去。

2014年8月，对众多罗宾·威廉姆斯的影迷们来说是段灰暗时光，因为这位好莱坞巨星在家中自杀。

在哀痛的惋惜声中，人们不禁要问：这样一位美国著名喜剧演员，这位轻而易举就能逗乐观众，整天一副乐观欢快样子的喜剧演员为什么会被抑郁症困扰？为什么这个温柔和善的人会选择自杀？

银幕上的开心果，生活中却是最笑不起来的人

才华横溢，天赋异禀，独一无二，人们这样称赞罗宾的演技；搞笑，善良，慷慨，人们这样形容罗宾的为人。可就是这样一个完美的男人却悄无声息地离开了我们。

印象中，罗宾总是与快乐相伴。他身边的工作人员回忆说："拍摄间歇，他常会装疯卖傻，上蹿下跳，用喜剧表演和笑话帮所有人减压。"有知情人士透露，斯皮尔伯格在拍摄《辛德勒的名单》时，也曾邀请罗宾来讲段子，帮全组振奋士气。

无疑，罗宾能够给周围的人带来无尽的欢乐。可就因为这样，人们想当然地忽略了，他自己是否快乐。

在老友大卫·莱特曼《深夜秀》的录制现场，一直受深度抑郁症困扰的罗宾·威廉姆斯曾直言自己想放弃喜剧表演："我不认为我是一个快乐的人，我只是努力让别人快乐。因为我觉得这样自己可能会快乐。"罗宾把自己的喜剧才华比作"毒品"——"让人们发笑的成就感令我欲罢不能"。

面对大众，罗宾选择做一个开心果，面对家人，他也不敢流露自己的忧伤。他的人生并非没有硬伤。其实，早年间，罗宾的演艺事业并非一帆风顺，在学生时代就崭露头角的他从茱莉亚学院毕业后，由于没有合适的工作，只能在酒吧卖艺。成名后，情感经历又令他倍受打击。众所周知，罗宾曾两度离婚，还同酒吧女发生过婚外情。事后，酒吧女怀疑罗宾把皮肤病传染给她，于是将他告上法庭。这些坎坷的经历成就了罗宾

在演艺事业上的精湛演技，也因为没有适当的宣泄途径，在他的内心埋下了悲伤的种子。

罗宾为什么不敢表里如一地表现出自己的悲伤呢？那是因为罗宾认定带给人欢笑是他的价值所在，是他获取成就感的最好方式。在这个世界上，多数人一般只找到一套寻求价值感的方式，越困难人们越会执著于此，并认定这是证明自己的唯一途径。

罗宾并不是第一个有这种感觉的人，金·凯瑞和憨豆先生，那些曾经非常成功的喜剧演员，都被抑郁症深深困扰。“肥姐”沈殿霞在遭受感情重挫后，反而以更快乐的形象出现在观众面前，继续扮演“开心果”的形象，可只有她自己知道这些快乐都是假的。陈佩斯的一段话似乎道出了其中的联系：“我突然想到喜剧为什么使人开心了，就是要你自我折磨。我想起每一组喜剧噱头都是通过自我折磨完成的，或者精神或者肉体的折磨，才能达到让别人笑的效果。而观众的这个开心，甚至是幸灾乐祸的。”

可见，这些银幕上的“开心果”，可能是生活中最笑不起来的人。

你身边的“钢铁侠”，却是最不轻松的人

“钢铁侠”多么坚强，没有什么能难倒他们。他们那么坚强乐观，从来没从他们嘴里听出生活有什么裂缝，他们看起来那么完美。可这两年，我身边的朋友，越是这样的微笑向暖型，越是问题严重。其中有一个已经跳楼离世。

“钢铁侠”这个名字是她为自己起的，我们一起处了两年，周周都见，她慈眉善眼，气场很强，她的生活无忧无虑，整天嘻嘻哈哈，底气十足。在朋友圈里，她总是个能量输出者，每次都是她安慰我们，当我们的心灵创可贴。可是我们做梦都没有想到，如此强大的她却只因为女儿离开她去加拿大读书而陷入抑郁，整日以泪洗面。

因为她一向那么强大，所以我觉得她过几天就好了。可是好几天过去了，她还是那副样子，我就知道问题的严重了。当我走进她的内心深处，深入交流，才发现她曾经得过严重的抑郁症，平时她总是乐呵呵的，其实是在积极地自我暗示，她深知不快乐的痛楚，所以她想带给大家更多的欢乐。

原来，她是我们之间最孱弱的人，倒是那个整天一见面就诉苦的妹子，心理最健康。

另一个“钢铁侠”已经离开我们了。她的工作最清闲，无压力。她的婚姻最完美，生孩子早，孩子又省心，老公看起来那么厚道，她自己也总说老公对她多么多么好，由着她花钱，由

着她任性，由着她懒惰，由着她撒娇，由着她折腾。朋友当中，有她在的地方就有笑声，饭局没她绝对不热闹。可就是这样一个她，遗书一封，而后纵身一跃。

后来了解到她的婚姻生活十分不堪，只是她好面子又虚荣，不与外人道。不仅不说，反而拼命涂画得无比美好。那份压抑，我们都能明了。

无法摆脱的微笑型抑郁症

伴随着“罗宾·威廉姆斯们”的辞世，一个词走入了我们的生活——微笑型抑郁症。患有这种抑郁症的人，他们看上去面带微笑，其实内心波涛汹涌。而且这样的人并不在少数。所以，我们现在要高度警惕的不是一般的抑郁症，而是微笑型抑郁症。当你有微笑型抑郁倾向时，一定要听从下面的劝告，及时疏导。

不要出于虚荣掩饰自己的不堪

据保守估计，全世界有3.5亿抑郁症患者，2/3的患者曾有过自杀念头。在我国，每年有20万人因抑郁自杀，公务员和白领是高发人群。而在这当中，又有相当高比例的人太过追求完美，并且不善于表达真实的自己。张国荣的抑郁症早已不是秘密。他生前最后一次出席“金帆音乐奖”颁奖礼时，还被问到关于抑郁症的传闻。当时，他故作风趣地扭了扭屁股，表示自己毫无问题。可惜没过一年，他就以自杀的方式结束了生命。崔永元也有过类似的经历，抑郁症最严重时，他需要24小时的贴身守护，但只要出现在公众面前，他照样咧着嘴露出自己招牌式的微笑……他们，都是迫于他人在场的压力，表现出比自己通常模样更出色的人。这是一种过度的透支。不堪就是不堪，不要玩命遮盖，越遮盖越憋屈。

请给不良情绪一个疏泄口

抑郁的情绪一定要有发泄渠道。从能量守恒来看，如果一个人可以输出愤怒，那他留给自己的可能是比较乐观和稳定的东西。同理，如果他不停地输出快乐，那可能就会留给自己愤怒、不满和委屈。对罗宾而言，缺少发泄渠道加上绝对不肯放过自己的性格，最终酿成悲剧。

如果时光可以倒流，我们希望罗宾·威廉姆斯能够以一种爱自己的方式活在这个世界上：他可能没有时间拍摄完成88部电影，却懂得在累了的时候休息，在时间表中为自己留空；他可能学会向亲密的人倾诉，不再独自承担内心的压力和痛苦；他可能会培养表演之外的兴趣，不过度依赖演艺世界来获得满足……

这一切，都只是喜爱罗宾·威廉姆斯的人们的美好愿望。希望所有被抑郁症困扰的人都能够积极地调节自己的情绪，如果感受不好，就收起笑容，及时去求助。要相信，只有当我们做了很多有益于身心的事情

后，明天才会更美好！

2.每个人内心都住着一个永久长不大的孩子

每个人内心都住着一个孩子：

一个无忧无虑的孩子，不能让他太辛苦太操劳；

一个天真幼稚的孩子，不能让他太复杂太世故；

一个纯净善良的孩子，不能让他看到成人世界里太多的残酷。

这是个坚强的孩子，正常情况下他是有相当的自愈能力的，但他的能力又是有限的，就像橡皮筋，拉出去，收回来，弹性限度内是不会出问题的。若是逾越了这个弹性范围，拉出去，收不回来，这个孩子伤了，那么你就病了。

这个孩子就住在你体内，他的状态直接决定你的心态。

悦悦是个特别善良，非常乐观，治愈能力特别强的姑娘，她在北京工作和生活，父母在老家西安。自从去年老爸查出心脏不好，她就变成了小飞人，每个月都要飞回老家陪伴父母，哪怕只有三天的时间。悦悦是个非常孝顺的孩子，心思细腻，父亲的健康成了她生活中最大的事，平日里看到或者听到什么治疗心脏病的良方，她都要记下来及时叮嘱老爸，还经常给老爸买各种有助于心脏健康的食物。

其实悦悦的工作本身也很忙。即便如此，她也要撑着，竭尽全力给父母最好的关爱。而且，老爸越是身体不好，她越有危机感，发誓一定要两年内换套大房子，把父母从老家接过来，为了这事，悦悦没少和男朋友吵架，直至最后分手。

最近，悦悦突然抑郁了，她特别喜欢听奶茶咖啡的《越长大越孤单》，每次都是边听边哭，再后来她开始失眠，头发脱落得只剩下原来的三分之一。这下子悦悦才引起重视，心里好怕，悦悦先是看了中医，中医也挺神的，一把脉就说她肝气郁结，气血两亏。悦悦说自己吃得挺好的，也注意运动。医生告诉她，你心里有事。这一句话戳中了悦悦的痛点。的确，自从老爸得病后，她头上就像顶着千斤顶一样，很沉重。其实悦悦一直是个被爸妈娇惯的公主，从来没担当过这么多事。独生子女的责任感让她忽略了自己的内心感受，所以她一直不辞劳苦，有很多个周末，她明明已经很累了，不想动弹，可是一想到老爸曾经对她的好，就义无反顾地打飞的回到爸爸身边。

医生给悦悦开了些汤药，建议悦悦去看心理医生。悦悦本不想去，可是爱美的她为了尽快恢复先前的绿发如云，才乖乖

地走进了心理咨询诊所。

悦悦本想和咨询师聊聊人长大后的事，谁知心理咨询师对她说的竟然都是和“孩子”有关的事情，再三强调每个人内心都住着一个拒绝长大的孩子。

后来，悦悦把自己的精力在老爸和内心那个孩子之间作了平衡性分配，生活轻松多了，心情也不焦虑了。那时候悦悦才知道，对父母是要尽孝，可是内心里那个孩子也得照顾周到。

当我们长大后，慢慢地步入成人世界，学习成人世界的生存法则，或忙于营生，或忙于爱护他人，长时间无暇顾及这个孩子，他过于劳累过于孤单，得不到应有的关照，他就起来闹，他会和你这个大人打架。比如你说，你是大人了，该像大人一样圆滑地生活。而他说，你还是孩子，你为什么活得不像自己？比如你说，我要好好照顾亲人。而他说，你连自己都照顾不好，何以照顾他人？总之，这个孩子和你不停地争吵，搅得你心湖涟漪阵阵，你就会感到成长的疼痛，有撕裂感。

如何照顾心里的那个孩子呢？

首先，我们要承认那个孩子的存在。

漫画家丰子恺说“我相信一个人的童心切不可失去。大家不失去童心，则家庭、社会、国家、世界一定温暖、和平而幸福。所以我情愿做‘老儿童’，让别人去奇怪吧！”每个人心中都住着一个小孩子，他或许就是你小时候的样子，也许你已经不认识他了，但他的的确确就生活在你的心里。他有时会控制情绪，让你做出些看起来“孩子气”的事，在感动难过的时候流泪，让你开心的时候开怀大笑，不会做违背内心真实情感的事。在鲁迅先生笔下，三味书屋，阿长，闰土，是他的童年回忆。鲁迅先生的文章总是被人认为有深刻的讽刺意义，然而在《从百草园到三味书屋》《故乡》《少年闰土》等文章中，鲁迅先生一改往日犀利冷酷的笔锋，转而用温柔细腻的手法描绘自己的童年，捕鸟，在园子里玩耍，无不体现了鲁迅先生的童心。

像鲁迅先生这样的民族魂尚且怀念、渴望、歌颂童年，何况我们呢？所以，不想长大是一种对美好的向往，不能作为一个人没有责任感，一事无成的证据。

其次，不要逼那个孩子快快长大。

无忧无虑的童年通常是一个人最宝贵最怀念的回忆，很多80后、90后不想长大，喜欢装萌扮嫩，热衷于看动画片，坚持晚婚晚育，被外界认为是缺乏责任感的表现。这些看法，我认为不够人性化。众所周知，内心的成熟是需要一定时间磨砺的，断断不可“催熟”，而扮嫩装萌也不可说他们是不成熟的。

当下的社会总是想充当年轻人的“催熟剂”，希望年轻人早一点接下上一代人的大旗，可是内心的成熟需要时间的打磨。若是一味地追求速成，那么势必会造成“先天不足”，影响发育。若是没有建立良好的“三观”，就让他们承担过多的责任，也许会造成更大的危害，所以思想的成熟断断不可着急。

不想长大原是希望自己心中的那个小孩子能住得久一点，就像是一个惬意的午觉，阳光透过树荫洒在脸上，不希望被人打扰，只等慢慢从睡梦中醒来。既然总会醒的，何不多等一等呢？

最后，要给那个孩子足够的温暖与宠爱。

无论每个人多么不想长大，毕竟时光不饶人，谁都知道，长大就意味着压力与束缚，小时候的无忧无虑慢慢消失，头上会有紧箍咒，肩上会有压力。要记得抱抱他，温暖他，切不可让他过于劳累和委屈。想哭的时候让他哭，累了的时候让他歇歇，想野的时候就带他撒欢，犟脾气上来的时候不妨放纵他一把。

3.痛快哭一次，让心中藏匿的老巫现原形

多久，眼圈没有红过了？

不哭，是因为无人疼。

不哭，是觉得哭了没用。

不哭，是因为没时间。

不哭，是因为怕别人笑话自己的脆弱。

其实，想哭就哭吧。哭泣，是你的一项基本人权。

我再告诉你一个关于哭活的故事。故事主角是我多年的好朋友，她现在已经是个小有名气的电影剧本编剧了，每天都在虚构各种纠结的故事情节，但心情很平和。可是在35岁之前，她全然不是这个样子，她是个郁郁寡欢不知名的作者。

有一天，她深更半夜打电话给我，冒冒失失地说："我在地狱里。"

"你是在哪里打电话的？"我焦急万分。

"上海。"她回答。

"嘿，听我说，你不该以这种态度来描述上海，那可是一个洋派的城市。"我故意幽默地说，试图安抚她的情绪。

我的朋友显得有点愤怒："地狱在我身上，在我的脑子里，我对它感到十分厌恶。你能过来看看吗？"

我当然无法拒绝这样的请求，我们是多年的好朋友，我同情她的遭遇（她被一个男人始乱终弃过，在心里留下了抹不掉的伤痕），而且，我十分仰慕她的写作才华。

我连夜飞到上海。在她的住处，她卧在沙发上，喝着咖啡，然后咆哮着："我再也写不下去了。我已经丧失了写作的能力，没有了灵感，没有了创意，也没有能力把它们表达出来。我觉得我好像是死了一样，完完全全死了。"

我让她充分发泄自己的情感，然后提醒她，她拥有迷人的文采和杰出的创意，想象丰富并用文字把它们明确表达出来。

"但我再也无法明确思考，因为我的脑子里充满了悲哀的思

想，根本不可能进行美好的创作。”

“好吧，”我说，“我们来处理这个难题。你必须把所有那些令人痛苦的思想说出来，它们已经控制了你，并正在破坏你的幸福，更可能正在毁灭你。”

她开始哭了，一大堆恐惧和悲哀的思想，夹杂着强烈的委屈，以源源不绝的流畅速度倾泻出来。毫无疑问，这证明在她的潜意识里，存在着精神的失常。这种发泄的方法，显然带来了短暂的解脱。于是我建议她去找精神科医师进行更进一层的分析治疗。她很谨慎地接受了一段时期的治疗，终于能够抛弃那些阴郁的思想，恢复了遗失多年的活泼个性。

她十分高兴地告诉我说，她从来不曾感觉到有如此的活力过，她好像获得了重生，更重要的是，她能够维持这个新产生的心理力量。她宣称，多亏那一次痛哭，让隐匿在她心底多年的恶魔现了形，让它蹦出来，她才杀死它，那些伤心的不健康的思想，阻隔了她的灵感，使她的上进心停顿下来。

一个编剧，想必对于生活万象的洞察比你我要深刻，尚且也要通过哭泣来拯救自己。可见，我们要善待自己，就必须保留哭的权利。

千万别忘了，人是感情动物。我们有各种情绪，有快乐的，有沮丧的，有明媚的，有阴郁的。难过的时候，委屈的时候，想哭的时候，就哭出来。不哭，打断了骨头不喊疼，你能自我平衡还行，若是心力不够，硬撑着当条硬汉，时间久了，心理一定会出现偏差。

你想打败那些阻碍你个人发展甚至正常生活的恶魔吗？请庄严地行使你人之为人的权利吧，把那些让你不痛快的心魔驱逐出去，他们可能是身体缺陷带来的自卑，也可能是一段伤心往事带来的心理阴影，也可能是曾经的挫败感造成的畏惧。无论如何，请你以摧枯拉朽之势彻底铲除它们。

4.出走一次，展示你自由的羽衣

每个人的身体里，都有一张情绪地图，尤其是面对节奏快、竞争激烈的工作环境的时候，恐惧、压抑、沮丧、内疚、愤怒等负面情绪就更容易产生。负面情绪不但会带来心理问题，还会影响到身体，比如肠胃炎、失眠、脱发等当今白领群的“流行病”。一个人要想活得正常，就必须学会放飞心灵，合理处置体内的负面情绪。

首荐方式是出走。

出走？听起来多么疯狂，多么不务正业不靠谱的行为啊，大概是二逼青年常干的不着调的事。

不对，成功的人生，健康的身心，需要定期不定期的出走。

邢是我的大学法理老师，他经常玩消失，有时候去济南看黄河，有时候去青岛看海，最疯的一次是去北京八宝山蹲了三天。

当别的学科老师都沉溺在受害者天堂不能自拔的时候，他们最爱做的事就是扎在一起，对院系领导品头论足，对法制民主说三道四。可是法理邢老师从不参与，他喜欢出走。有时候还会跑到北大附近的酒馆里和陌生的学子把酒言欢。

他是最受欢迎的一位老师，学生喜欢他，院系领导器重他。他也是发展最好的一个，目前已在国内一流的法学院校任博导。

王是我的好友。他习惯性出走，每当工作压力大的时候，或者有家务事烦心时，他都是开车六环跑一圈，听听歌，最常听的是《沧海一声笑》。不用酗酒，不用狂欢，不用争吵，不用泡妞，那些坏情绪便都随风去了。

他的生意做得很好，家庭也很幸福。

这是我身边两个习惯性出走的男人，出走并没有让他们堕落，反而更优秀。

我也是个喜欢出走的女人，当婚姻家庭经营上力不从心和爱人沟通出障碍时，我会临时出走，偌大城市里随便一个角落，都会发现不一样的自己，都可能找到解决问题的新思路；遇到人生困境或需要做出重大抉择时，及时出走，就会不经意间发现新世界、新生活。在一个环境太久了，太熟悉了，心灵失去了敏锐度，也就失去了创作的激情。这时候，放空一切，

随意出走，灵感就像打开了泉眼一样，汩汩而来。

很多艰难的时刻，都是出走拯救了我，让我远离受害者角色。当和爱人有摩擦的时候，我觉得找一个书吧翻几页闲书，要比和一个油盐不进的男人不知疲倦地嘚啵或者和闺蜜凄凄艾艾地诉苦更能让我惬意。出走，远离了伤害。要不然，那些不出走不避其锋芒的都收获了什么？夫妻撕逼大战，多恐怕啊。

出走，是最空灵奏效的人生修行方式

现在，不时听到白领抱怨，楼下的牛肉面从11元涨到13元了，肉夹馍从5元涨到6元了，东六环的房价从七千涨到一万了。在这么大的压力下生活，应该怎样减压呢？我总是建议大家出走，这是很空灵很安静很奏效的人生修行方式。

出走，不是离开，也不是与谁私奔，是远离惯性，是抛下一切面对自己的内心，重组心情与生命，找到自己，倾听自己内心的声音。

如果你被生活或工作困住了，找不到出口，你可以出走，重新看自己，看世界，看清楚自己到底想要什么样的生活。

出走，可远可近，随心随顺

如果出走的话，可近，可远。若要远行，还是要小小计划一下的，去一个有山有海有树的地方，行李越少越好，在安静的地方和自己相处。

我有个90后玩伴说，不懂旅行的生活只是生存。他是怎么懂旅行的呢？他说旅行不是向外观察，而是向内反省。我跟高兴能从90后的年轻朋友当中听到这样的声音。他说自己的旅行心得得益于一次柬埔寨之旅。去之前，总有种莫名的优越感，觉得自己比当地人富庶。可是后来当他看到当地男男女女从田里回来，脱光光的在河里莲花当中，彼此泼水唱歌，顿时自卑来了，觉得他们比我们富足太多了。虽然他去了很多地方，但却是改变他最大的一次旅行。

其实，无论是跟团游还是自助游，任何一次走心的旅游都值得，只要一对比，你都会回来检讨自己的生命意义和价值。旅游不只是看，更是找自己。外在的风景，其实是你自己的心情。

若择近处，那随处可出走，足不出户，闭上眼睛想想大海与森林，或者坐在阳台上摸摸石头，看看远山，或者下楼散散步抱抱树，感受人生，吸收大自然的能量，让灵魂出壳。

也可以去墓地逛逛，去感受一下故去人的生活，也可以把不常用的东西，拿到很远的山区去送人。

只要能让你的生活比重产生变化的，自然也会改变你的生活质量，避免头脑僵化，心灵麻木。

有多久没抬头看看天看看路边的小花小草，听听在行道树上吱喳的小鸟？出走，就从这个简单的改变开始吧！

5.发脾气一次，激发对自己的“尽责感”

最近，微信上疯传一篇题为《别到处说你的苦，没人愿意听到负能量》的文章。此文起到了一定的正面作用，但负面作用也不容小觑。经都是好经，最怕和尚给念歪。

我们缺乏理性，很多人行事，都是非黑即白，非此即彼，既然不要逢人就诉说我的烦恼，那好，我就见了谁都不说，憋死都不说。

以祥林嫂示人不好，可是一直都当老好人，忍气吞声，不言不语，恐怕对自己伤害更大。

德国耶纳大学（又称弗里德里希·席勒大学）的研究人员发现，比起讲求“绅士风度”“自我约束”的英国人，脾气外向的意大利人和西班牙人平均寿命长出近两年。

经过多年观察，我也发现有很多好人并不长寿。

> 我的婶婶从来不发脾气，可是她刚刚五十就与世长辞了。婶婶脾气好，对谁都很好，整天一副笑脸，可是她并非生活事事如意。她与叔叔脾气不搭，叔叔生活的能力不行，还死倔死倔的，干啥事都不行，婶婶只好忍气吞声。有三个孩子，忙于生计，忙于照顾老人与小孩，没有时间跟好朋友倾诉，又不方便对娘家人倾诉；见了我们，也碍于面子，顾及形象，从不吐苦水。
>
> 看起来我的婶婶是菩萨，事实上，她也是受害者天堂的座上客，只是她是隐形人，穿上了“皇帝的新装”。她看起来大方又慈悲，实际上内心里有受害情绪，碍于种种顾虑不发作出来罢了。

真为了健康计议，内心有脾气还是要适可而止地发作出来才好。医学研究证明，爱将焦虑和愤怒“内化”的“压抑人群”更容易血压升高，长此以往会增加冠心病、癌症等多种疾病的发病率，使长寿几率大减。同时，“压抑人群”在隐藏恐惧、愤怒等不良情绪时，为避免危险，总是寻求自我克制，试图完全控制自我行为和身边环境，导致心率和脉搏加快，出现压力和焦虑的其他症状。

为什么偶尔适当发脾气的人要比忍气吞声的人长寿呢？我更喜欢从中医中寻求答案。

有一个非常有意思的现象不知各位留意过没有，为什么古人习惯于把一个人发泄内心不良、怨忿的情绪称为发“脾气”，而不叫别的什么“发肾气”“发胃气”？

中医有“七情生于五脏又伤五脏”的理论，认为肝生怒，怒伤肝，一切躁怒的原因都来自于肝的阴阳气血失衡。而肝的失衡生怒又有几种原因：肝郁气滞生怒、肝火上炎生怒、脾虚肝乘生怒，特别是脾气虚弱的时候，会导致肝气太盛，这时候人的脾气很大，往往不易控制。而由于肝属木、脾属土，肝木克脾土，如果把过盛的肝气、肝火发泄出去，则有利于脾气的生长，使脾气虚弱得到改善。所以古人把发泄怒气称为“发脾气”，意思是通过泄怒来压抑过盛的肝气，以升发脾气。懂得了这个道理，我们就知道偶尔发发脾气对人体健康的好处，也不难理解那些西医学的研究结果了。

有位梅先生非常易怒，暴躁的脾气让他丢了好几份工作，两次婚姻不得善终，葬送了多份友情。对此，他并不在乎，他说：“我不会把感受憋在心里，一个人默读伤悲。我姐姐那样憋着，结果得了偏头痛。和受气、早逝、在我的盛大葬礼上接受一堆人的夸奖和缅怀相比，我宁愿健康孤独地活着。”

梅先生的话听起来很自私，但也有合理性。最起码，我们不能为了追求葬礼上一堆人的夸赞而被脾气逼到早夭。

然而，由于我们一直以来对“好人”的评价标准的熏陶，或由于家人的不理解，使一些明理懂礼的人不得不压抑自己，强忍着不把脾气发出来。这样，时间久了，肝气过旺得不到疏泄和纠正，压制了脾气的正常运行和作用，导致较为顽固的营血亏虚、气血两虚的体质，对生活和工作造成较大影响，健康受损。

但是脾气不能胡乱发，想发就发，那样会更伤身，还危害他人和社会。发脾气要掌握的原则是偶尔适当发作。

所谓偶尔，是指要控制发脾气的次数和频率，一般情绪上来时还要自我消化，一个正常人是有一定的自我消化坏情绪的能力的。只有当情绪集结事态不好时，才要痛快淋漓地发出来。

所谓适当发作，包含的内容更多。

要对合适的人发作。要找到理解你，能包容你宠爱你的人发脾气，而且为了不伤害他们，最好事先和他们打个招呼，说一声“亲爱的，我最近心情不好，请你担待一下，别和我一般见识，等我好了，你揍我一下下好不好？”

还有就是谁惹你你冲谁发，不能累及无辜，在A那里受了气，到B那里摔摔打打，一个是会伤害到B，二有可能会引起不必要的误会，你的心情会更糟糕。

要在合适的时间发作。如果你和好朋友发唠叨或者抱怨事情，打电话的时候第一句话一定是“你现在接电话方便吗？”不能你想打就打，唠叨个没完，朋友若有十万火急的事情等着处理，你这边喋喋不休，一是

对朋友的工作和生活会造成影响，二是你根本得不到你想要的建议与安慰。

当然，即使是对好朋友发火，也要尽量压住火，别发起来没完没了。不能痛快了你自己，惹恼了亲朋好友。

发脾气是自我挫败的行为，建设性地表达情绪才是健康的方式。对你的“敌人”发脾气时，最好做到能坚定、直接、理性地表达愤怒和其他的强烈情感。

直接陈述感受比情绪化的攻击性言论要有效得多。举个例子，在以下约翰和杰克的对话中，想象你自己是约翰，对于杰克的攻击性语言和直接的陈述，你会有什么反应。愤怒爆发版：“混蛋！你以为你自己是谁啊？你居然敢越过我向我的上级抱怨你的工作量！”直接陈述版：“你越过我向我的上级抱怨你的工作量，我感到很生气。如果我们俩以后还打算融洽相处的话，你最好不要再做这种事了。”

杰克采取了直接陈述来表达他的愤怒，而不是压抑或否认，约翰的反应也更可能是积极、正面的。有主见的反应，不仅可以带来更好的结果，还更有益于你的身心健康。

6.做一次减法，减出一身轻盈

多少年了，你一直保持着高度紧张的精神状态和攫取的姿态，像苍穹下的一只老鹰，用猎取的眼睛打量着四面八方，你虏获了那么多，除了身心疲惫，你总说你累你不幸福是因为你不是马云，可是，若不懂减法，就算你是马云，你也是现在这幅囧样。

攀比，物欲，是没有止境的。正像人生时不时需要出走一样，健全的人生需要经常做减法，为生活瘦身。

为什么需要减法？

因为任何一个存在，它的承载能力都有限度。超载了，就会倾塌，陷入危险和病态。

我对减法的认识始于一个朋友的提醒。

每次他来北京，都下榻我家，这一次，两年未见，我刚泡上茶，他说：有点多，有点乱。

智者所言不多，但总是点到要穴。

是的，这一年多的时间里，关于茶，关于器，收的有点多。当然，这种多是相对于自己的家居容量和自己的掌控力为依据的。小物件太多，居室空间有压迫感。

自从被朋友点拨了以后，我控了控手，暂时不再买进，而且还把已有的物品收起来一些，重新布置了一下居室，空了一些，反而清爽了很多。

同样的顿悟也扩大到我的衣服上。不停地买买买，却很少穿。于是，那些漂漂衣服都在衣柜里摆着，因为太多，整理不过来，都凌乱地挤压在那里，堆成山，有时想找件衣服穿的时候扒拉半天都找不出来，耽误太多的时间。那时候，我会气急败坏地进入崩溃状态。

我深入地思考了一下这个问题：我们买进物品是为什么？是一时冲动？囤积居奇？无论哪一种，都会使我们受到惩罚。

我反思了自己生活的方方面面，拒了一些稿约，把衣服重新整理，该送人的送人，该使用的使用，该摆放的摆放。经过这样的整顿，像是生命得到梳理一样，整个人轻盈许多。

经过这样的反思和内训，我也调整了与他人的关系。以前经常光顾的茶店姐妹儿前阵子和我聊天时，盘点我说：亲，我

发现你现在变了，变得犹豫了，不像以前说买就买嘎嘣脆了。

我没有丝毫的受害者情绪（被数落被不肯定被不欢迎之类），而是机灵地告诉她：我是成长了。有了自己的购物哲学，懂得了减法。

要建立自己的购物哲学

购物，一定要以自己的需要和掌控度为纲。人与物是互相滋养的。若是器物买来在你这里实现不了自己的价值，就造成了空间和价值的多重浪费，器物在你这里待着憋屈，你霸占了它也会受到惩罚，你的空间被掠夺，你的精力被牵扯，你的心情受到影响，你的金钱被占用，等等。

即使你财力雄厚，空间巨大，器物品优，若你无法驾驭和掌控，抽不出时间和花不了心思打理布置，也会对你造成负担和压迫。

情感需要及时清理

物品需要精简与归置，情绪、情感又何尝不是？必须承认，在自然界中，同地球上的其他生物相比，我们是情感复杂的生物。

当我们出生时，我们是纯洁无暇的。当我们长大时，会有各种各样的因素影响我们，使我们变得复杂。孩童时代，在某些情况下，我们常常遭到阻止、佛责和谩骂。随着年龄的增长，我们有了自己的是非观，创造了我们自己的世界。

从我们出生的那一刻起，我们的大脑就收集和保存着所有看到的或是听到的信息，包括那些最小的细节。不仅我们的大脑有记忆，我们身体里的数十亿细胞同样有记忆。换句话说，我们的身体既储存了生理记忆，又储存了心理记忆。

显然，身体和情感的记忆强烈影响着我们的情感。有趣的是，我们可以创造、储存情感，还可以像释放能量一样释放情感。另外，如果我们不能妥善处理好我们的情感问题，长期压制着它的话，它们可能猛然爆发出来。

不幸的是，我们一辈子带着内疚的情感，使我们肩上的包袱越来越重。比如，对于那些我们完成的或没有完成的，对于那些我们不能拥有的东西，都充满了内疚和愤懑的情感。显然，每个人都有许多内疚和愤懑的情感。

我们必须质疑我们不断产生和积累的内疚与愤懑的本质。内疚和愤懑对我们来说是毫无用处的。它们不会给我们的生活带来一丁点的好处。因此，也许有人会问：有没有一种方法可以让我们卸下肩上沉重的包袱？答案是有的。重点是我们内疚和愤懑的情感既没有被释放也没有

得到重视，而是被储存了。事实上，我们应该解决并释放我们的情感，这样才能让它们从我们身体里清除出去。我们不能只是静等着它自行消失。

事实上，只有承认它们的存在，并为其提供一个消散的通道，我们才能逐渐缓解这些存于内心的内疚和愤懑。吸毒、饮酒只会让这些情况变得更糟。有没有更好的方法可以让我们卸下心里的包袱呢？幸运的是，我们天生就有处理这些情感的能力。在所有的自然疗法中，原谅据首位。

原谅可以让你不停超越

所有与受害者有关的情绪分为两类，你对不起别人或别人对不起你。这两种都可以靠原谅解脱：原谅自己，原谅别人；放过自己，放下别人。

总之，背着多年的情感包袱对我们绝无益处。原谅，可以让我们丢掉多年的情感包袱。从你开始原谅的那一刻起，你就会感觉轻松很多，多年的沉重包袱也神奇地消失不见了！更让人惊喜的是，你从此开始感到每天的生活精力充沛并且积极向上。

新年伊始，学做减法吧。从整理衣柜、书柜、茶室开始，重新审视自己与物品的关系，自己与自己的关系，自己与外界的关系。任何一次认真的减法，都可以成为精神上自我救赎的机遇。

7.隔离一次，别在朋友圈里撕，让心碎了一地

现在，微信成了成年人离不开的精神奶瓶。早起一睁开眼，摸的就是手机。上厕所不离手，不玩微信不出厕所。上班路上玩，上班空隙玩，做业务的都说那是和客户沟通的工具。下班路上玩，晚上看电视玩，睡前玩。搂的最多的不是爱人和孩子，而是手机；看得最多的不是天空和草地，而是智能机；翻得最多的不是书本，而是刷屏。

微信方便了你的玩乐，却绑架了你的生活，甚至阻碍了你的发展。

朋友的父亲，七十多的老爷子，最近得了一种很潮的病，就是微信失落症。

本来朋友是为了让父亲打发一下无聊的时间，买了个IPad，让他在上面打打麻将玩玩游戏，总比玩真麻将强啊。另外，她还教会父亲玩微信，组建了家庭群。

殊不知这电子产品带来的副作用比正面作用要大得多。

父亲很爱耍宝，一天会发好多条微信，还拍视频上传，然后就巴巴等着，看有几人点赞，几人评论。点赞多了，就喜出望外；点赞少了，就闷闷不乐。一天到晚情绪起伏很大，特别伤神。

我的朋友R小姐，一天按时发三次动态，早中晚像吃饭一样准时。一张照片，配一段云里雾里的感悟和臆想，表达年轻的迷茫和不解。

不是假装，或许是真的太年轻，情绪失控。

我有好多次都想把她的动态屏蔽，不是心疼刷朋友圈的流量，是有些东西，确实没必要花费时间和精力停步驻足。

有一天，她突然气得要死要活地找我倾诉，说那个谁谁谁竟然把她屏蔽了，然后一堆骂话与抨击，说有什么了不起的？！

我就说了，既然没啥了不起，又何必太在意？

很显然，她被微信伤了。

当我们在乐此不疲地刷着朋友圈时，我们在刷着什么？

我想，是存在感。

忧郁发作，写下心情，看到有人点赞和评论，心里臭屁，呵呵，没想到还有这么多人关心我。然后，一条评论一条评论地回复。

嗯，我都伤心成这样了，好友或闺蜜怎么也不来安慰安慰人家？

嗯，这人给我点了这么多赞，下次看到人家发动态，也得去点赞啊，传统美德不是崇尚礼尚往来的吗？

哎呦，这人说说不错，我给人家评论一个。啊，这人照片PS得太厉害了，评论刷屏，咱不留下点脚印也不好意思。

于是，你一天中多少精力和时间给了智能机，你也不知道。只知道本来可以做些更有意义的事情的时间，你却拿来抱着手机，盯着屏幕，用满腔热血去精心维持隔空喊话的虚拟关系。

就像两个在深井里的人，你向外面的世界喊一声，那口井里的人回应你一句，你高兴得不得了，于是更加卖力地喊。其实，你可以满身轻松地坐下来，去看看周围的风景，陪身边人聊聊天的。

说微信桎梏了你的发展，那些宣称就指着微信和客户沟通的亲可能不服。可是我已经在我喜欢的那条最美上班路上潜伏了两年多，我发现凡是那些单位微不足道的人，月薪三五千的小罗罗，都是玩微信最疯的，他们不讲吃不讲穿，蓬头垢面踢里踏拉的，捧着手机边走边乐叽里呱啦地说，说的内容都是些不咸不淡的话题。而那些优秀的中高层管理者，都是把手机放在公文包里，西装革履步履匆匆，目光炯炯有神。他们在路上思考的是我今天有多少要紧事要办，我到单位第一时间要处理的是什么。

你一天到晚玩着微信挺美挺滋润，一领工资一还信用卡就叨叨叨地抱怨老板虐你太狠世界待你不公，你咋就不说你把人家有钱人学习充电思考的时间都用来追网红、抢红包、听段子、刷存在感上了呢？

我的一个哥们做生意，买了部智能机，但他就是喜欢用老版的诺基亚，只能打电话、发短信的那种。偶尔定个闹钟，待机时间特长，关键是抗摔性比较强。

我问他是不是怀旧，走怀旧路线。

他回答不是。就是喜欢简单，就是不想把宝贵的时间花在毫无意义的东西上。

而他的智能机上装的软件也很简单，一个聊天工具，一个音乐app，外加一个网页浏览器。如此而已。

有空就看看新闻，大新闻总是错不了，八卦从来不看，下载些喜欢的音乐，能打电话的就不发短信，能发短信的就不用

聊天工具。因为简单实用。更多的是减少些不必要的复杂和对某些技术的依赖。

他加了个学习交流群，更多的时间用来学习里面的知识。除此之外，摒弃一切虚拟缥缈的东西，把大把时间花在老婆孩子身上。如果还有余力，就培养些兴趣爱好，出去旅游，多交些朋友，生活竟然也过得充盈多彩。

你把大把的时间留给了冰凉的现代机器，而有些人把美好的东西，分享给身边每个爱的人。

夏天的时候，我在楼顶乘凉，见到一对穿着清爽的老人在一起散步，老头停步，在原地教起老伴打太极拳。两位老人一招一式，行动缓慢，但动作认真，脸上溢满笑容。

我站在楼顶，感觉这画面很美，让人动容。因为感觉这是两人最好的爱情。

转念想，如果两位老人坐在公园的长椅上，各捧一个智能机，老头刷新闻，老伴看朋友圈，彼此谁也不理谁，该是多煞风景的事。

而我能想到的幸福是能伸伸手就能抓到你的手，转转脸就能看到你的笑容。即使不能，也要把青春的时间留给身边还未远行的人。

8.和自己对着干一次，不是别人龌龊，是你自己不磊落

谁对你最好？

当然是你自己。

你自己宠着你，放任你的贪婪与自私，主观和臆断。

纵然如此，你还是难逃受害者的厄运。怎么办？光溺爱不是办法，还要否定自己。

这之前，你总觉得自己是对的，普天下都是错的。自己是完美的，众生们都是错误有毛病的。现在，你要往自己脸上抹黑，包括自己并不磊落，自己是无理的。

不是别人龌龊，是你自己不磊落

很多时候，你不舒服，你看别人不顺眼，是因为你从别人身上看到了自己的缺点和弱点。他人是一面镜子，映照出你的薄弱和龌龊。

> 从前，一个同事的男友往办公室内给她送了好多玫瑰。经常收到花的女同事都觉得没什么，都真心实意地恭喜那个女孩子。倒是那几个和男友关系不好的女同事，还有那个四十大几还单着的女上司气急败坏，在背后叽叽咕咕说人家臭显摆不定哪天黄了呢看你脸往哪里搁之类的闲话。

你说说人家好端端一个女孩子被男友追被男友送花招谁惹谁了？

那些说闲话的人，嘴上说着真爱不用送花之类的大话，实际上她们非常在意又一直没被送过宠爱过，所以才耿耿于怀，通过说难听的来平衡自己的心理。

记得有句话，一个人越缺什么，越炫耀什么。这句话的反面是你越在乎且不屑别人炫耀的，就越是你想要的。

你的眼光停留在什么地方，什么就会影响你。你若觉得别人炫富，是因为你自己在乎物质；你若觉得别人漂亮全是整容整来的，那是因为你自己在乎容貌并且为自己不够漂亮或没钱整容而自卑；你若觉得别人在秀恩爱，那是因为你自己想要爱情且得不到爱情。

再亲密的人也没有义务来懂你

以前你和世界的关系总不顺畅，你总怪别人不懂你。可是，现在，你要质问自己：别人凭什么懂你？别人是人，不是仙。

一个小女生向我抱怨她男友不懂她，举的例子是她想吃冰激凌，对方却给她奶茶，我问“你为什么不直接告诉他你要吃冰激凌呢？”她很理所当然地说“这是他应该知道的啊，我喜欢吃什么，讨厌吃什么，他都应该记得一清二楚啊，还用我说”。我黑着脸继续问“那你爸妈知道你喜欢吃什么讨厌吃什么吗？他们会在你想吃冰激凌的时候，递给你奶茶吗？”她也一脸的的不屑说“父母怎么能和男友比呢？如果我父母把所有的事情都做了，那还要男友干什么？”

邻居家的大男孩正处在叛逆期，据说他和家里一直处于敌对状态，似乎父母是他的仇人，他和朋友在外面喝酒吸烟彻夜不归，快乐得不得了，一回到家里，就开始撒泼耍赖，或者是关在自己房间里一句话不说，好像自己被扔进了地狱一般。他的妈妈很苦恼，说不知为何儿子突然就由一个会牵手和父母逛街的人变成了现在一和父母说话就暴跳如雷的人。

受其父母所托，我和他交流了一下。那天，我去他们家时，也许是赶上男孩的心情好，对我也格外热情。我在他房间里看他玩游戏时，不经意间问了一句“看你挺开朗的啊，怎么好像不太喜欢和父母说话呢？”他没有丝毫的停顿，满声愤怒地说“他们不懂我”。我惊了一下，问“什么叫懂你呢？”他说“我想和朋友在外面通宵唱歌，可她非得每晚让我回家睡觉，这样我会在同学面前很没面子。大家都笑话我是‘乖乖女’；我和朋友说好了暑假一起去外地玩，朋友都去了，他们却怎么也不让我去，说我们几个男生出门不安全，我真不知道他们在担心什么……”他似乎有一肚子的苦水，说起来没完没了，反正无论怎样，都是父母不能理解他，不能站在他的角度想问题。

他以为我也会义愤填膺站在他的立场上，但我没有。我问他“那你把心里的想法告诉他们了吗？你跟他们说你和那些朋友在一起，在哪个KTV唱歌了吗？你跟他们说了你和那些人去外地玩，是如何安排行程的，你想通过这趟旅行获得什么吗？”他好一会儿不说话，好像很生气的样子，然后突然说“人家的父母怎么那么懂孩子呢？人家也不用每天像汇报工作一样，向父母汇报一天的行踪，人家父母怎么就能理解，就能放手呢？”

突然之间，看着他扭曲而且很忿恨的表情，我紧接着说“你不是别人的家庭成员，你怎知别人的父母就没问题？天下父母都一样，是人，不是神，没有哪个父母天生就该理解你！你不和父母沟通，父母怎么知道你的想法？不和父母交流是你的错，如果你说了，父母仍然不能理解你，才是他们的错！”

后来，我通过很多叛逆的案例了解到基本上所有的问题都出现在“沟通”上，孩子不想说话，只想着让父母去猜，但即便父母真的用心去猜了，也往往猜不到点子上，所以积怨越来越深，问题越来越难解决。

在孩子的眼里，父母懂孩子是天经地义的事情，而在情侣眼中，爱人懂自己也是理所当然的。我们为单纯的爱增加了太多的附属性的东西，比如懂得。想当然地觉得爱你就应该懂你，但是这种懂的前提是你愿意坦诚相待，愿意给对方懂你的机会，而不是把自己包裹得紧紧的，让人猜不透，让人没办法去了解你，更不要说懂得。说白了，懂得是两个人的事情，任何一方在谴责对方不懂你的时候，是否也应该反思一下自己是否给了对方懂你的机会。

再亲密的人也没有义务去懂你，但是再亲密的人也有义务跟对方去沟通，有义务去给对方提供懂你的条件。

9.重要的事情说三遍：你混得不好，全是你自己的问题

你一直认为，你混得不好，是时代害了你，是社会对不起你，是国家没优待你，是政策没成全你，是有钱人抢了你的资源，是有心眼的人盖了你的风头。可是，看看下面这两个故事，你输红了的眼一定会露出迟疑之色。

故事简短，但足以鞭策人心，不会耽误您太多时间。

故事1

23岁，他大学毕业，放弃了父母安排的稳定工作，独闯京城，在家小公司混个小职位，工作还算顺手，月薪三千，混了混，混走了一年的光阴。

24岁，有了女朋友，从二环12人的集体宿舍搬到香山民居，一间平房，二人世界，爱爱爱。偶然约三四好友，打打扑克搓搓麻，日子快活似神仙。

25岁，出了几次差，换了两次岗，薪水涨了不过几百，不停上涨的物价让现实血淋淋，无力为心爱的人买牌子货，看场大片都得等快下线时，站在哈根达斯的门店外，盘算计算，心一横吃吧。一路怅然有钱人的日子真TM好。一郁闷已是年关。

26岁，女朋友终究脑洞大开，与其跟爱的人平房里哭，不如跟不爱的土豪豪宅里笑。他回归单身，拿着仅有的三百块，一个人飙歌到天亮，这一伤心就是三百六十五天。

27岁，公司扩张，新进员工成了上司，心生郁闷，一冲动辞了职。旅行疗伤没有钱，回趟老家吧。三朋四友听闻消息，大邀特邀，一聚会才知差距，官员、老板、教授、海龟……

人人都在力争上游，唯有自己往谷底摆渡。羡慕嫉妒恨，悲切愤怒冷，为什么当初没有人挽留，如果不去闯荡，也许……可是，回不去了，五年光阴废了。

故事2

23岁，他大学毕业，放弃了父母安排的稳定工作，一个人闯京城，进了一家小公司混了一个小职位，工作虽说顺利，却没有安全感，这个社会从不缺人才，公司随时可能新人换旧人，于是定目标，要做这一小撮人中最优秀的。

24岁，有了女朋友，从二环12人的集体宿舍搬到香山民居，一间平房，二人世界，相互携手，小心规划未来，偶然约朋友，谈股票，聊投资，年关竟额外有了第一桶金。

25岁，梦想成真，成了公司骨干，有猎头抛来年薪十五万的诱惑，一夜间跻身世界五百强企业领导层，公司人才济济，压力很大，无法懈怠，学各种新知识新技能，上MBA，考各种证。

26岁，晋升总监，年薪百万，有车有房，年底与心爱的人坐在哈根达斯吃冰激凌火锅，看玻璃窗外惆怅的眼神一一飘过，被人羡慕嫉妒恨竟是种深深的幸福。

27岁，有半月年假，回了趟老家，三朋四友聚会，有官员，有老板，有教授，有海龟，唯独众人羡慕自己：你用你自己的双手和脑袋证明了你自己的实力。

微微笑，五年时间过得很辛苦，奋斗目标会有挫败，不敢有奢侈一次的念头，旅行的脚步总是停留在城内，会被不可一世的暴发户践踏，会错过与亲朋友人相聚的欢快，会被人误解刁难，但是，只要咬紧牙关苦过这一阵子，你爸不是李刚，你的母校不是211工程，仅凭努力，你也能成为成功人士。

你27岁了吗？或者30？抑或37？你有成功吗？还是讪讪然“不成功也是一种权利？”这个世界似乎从不缺少这样的声音：看他们多年轻，我们已经老了，已经没希望了！

希望不是木有，机会不是木有，时间也还有一大把，只是不管你停至何种岁数，你永远没有真正努力一次的决心，这是你致命的硬伤。

你身边从不缺少这样的人，他们跟你一样没有有钱的爹妈，没有漂亮脸蛋，没有神马天赋异禀，你们毕业于同一座院校，曾在同一家公司任职，但是仅仅三年或五年的时间，你们的距离简直无法用有没有房有没有车，来形容了，他在日进斗金，你却靠信用卡透支过活。为神马前提条件都一样，可差距就像天渊之别了呢？终归是两个字：知道。

他知道自己几斤几两，他知道自己要什么，他知道自己的梦想是什么，他知道怎么做才能过得更好，他还知道谁能助他一臂之力（反正不是你）。

所以，成功没有那么复杂，那些跟你一样又不一样的人从屌丝逆袭成贵帅一族，只凭以下几句自励的口号：

我要，我要，我真的要，我一定要

混社会想要混出点名堂，首先你要知道自己要什么，目标要明确，

接着有决心要到，要不到也要要，要有万牛莫挽的劲头；

学习，学习，不是学霸也要学成学霸

你那颗脑袋装不下这个世界，世界天天在变，你紧着学都跟不上它的步调，别说一天一月一年不学了。天天学，时时学，不是学霸也要学成学霸，懂的多了，脚下的路也就宽了。

多和富贵人交朋友

穷人总想着怎么赚钱，他一直都在摸索，你就别指望从他那里学到什么经了；富人总在想我怎么让钱生钱，他把钱撒出去，你看到的都是经验和教训。如有可能，多跟富贵人做朋友吧。

去旅行吧，用很实惠的方式

旅行不一定要花大笔的钱，背包客、骑行一族、搭车旅行、合资出游等，穷游的方式有很多种，多出去看看这个世界，眼界宽了，见识广了，认识的人多了，成功的机会也就多了。

尝试、尝鲜、尝不曾尝的味道

别总拘泥在你自认为熟悉的小圈子里，多去尝试自己不曾尝试的事，多进入自己不曾进入的领域，我们从不知道什么真正适合自己，正如我们从不知道一件自己并不喜欢的衣服穿在身上有多合体一样。

不要，不要，这些统统不要

不要一有时间就睡觉；不要生气、愤怒、后悔；不要羡慕嫉妒恨；不要指望任何人，没有用的。不做情绪困兽，不做懒虫瞌睡虫，不做攀附木棉的藤条，你所有的时间只该做能改变你命运的事情。

要么死，要么夹缝求生存，要么石破天惊

这个世界从不同情弱者，穷的苦的痛的只是你本人。要么认穷，穷死；要么动一动，少点穷；再要么拼了，用十二万分的努力来一次石破天惊的壮举。